# சங்க இலக்கியத்தில் விளையாட்டுக் கலை

*முனைவர் பிஎச்.டி., பட்டப்பேற்றிற்காக*
*சென்னைப் பல்கலைக்கழகத்திற்கு*
*அளிக்கப்பெறும் ஆய்வேடு*


ஆய்வாளர்
**திருமதி. க. கனகாபாய்**
**எம்.ஏ., எம்ஃபிஎட்., எம்ஃபில்.,**
முனைவர் பட்ட பகுதிநேர ஆய்வாளர்,
தமிழ்த்துறை

மேற்பார்வையாளர்
**முனைவர் திருமதி எம். சற்குணவதி**
முதுநிலை விரிவுரையாளர்
தமிழ்த்துறை





**சென்னைப் பல்கலைக்கழகம்**
சென்னை – 600 005

**அக்டோபர் –2007**

**முனைவர் திருமதி. எம். சற்குணவதி,**
முதுநிலை விரிவுரையாளர்,
தமிழ்த்துறை,
தொலைதூரக் கல்வி நிறுவனம்,
சென்னைப் பல்கலைக்கழகம்,
சென்னை–600 005.

# மேற்பார்வையாளர் சான்றிதழ்

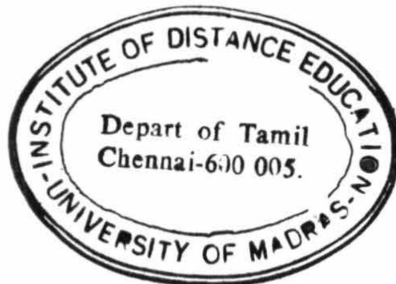
**'சங்க இலக்கியத்தில் விளையாட்டுக்கலை'** என்னும் தலைப்பில் அமைந்த இந்த ஆய்வேடு முனைவர் (பிஎச்.டி.) பட்டப்பேற்றிற்காக என் மேற்பார்வையில் சென்னைப் பல்கலைக்கழகத் தொலைதூரக்கல்வி நிறுவனத்தின் தமிழ்த்துறையில் ஆய்வாளர் திருமதி. **க. கனகாபாய்** அவர்கள் 2003 ஏப்ரல் முதல் 2007 அக்டோபர் வரை ஆய்வு நிகழ்த்தி எழுதப்பெற்றதாகும்.

இதற்கு முன் வேறு எந்த ஆராய்ச்சிப் பட்டத்திற்கும், ஆய்வரங்கிற்கும் இவ் ஆய்வேடு அளிக்கப்பெறவில்லை என்றும் இதன் மீது வேறு எந்தப் பட்டமும் ஆய்வாளருக்கு அளிக்கப் பெறவில்லை என்றும் சான்றிதழ் வழங்குகிறேன்.

இடம்: சென்னை–5.

நாள்: 15.10.2007

**(எம். சற்குணவதி)**
Dr. Mrs. M. SARGUNAVATHY
LECTURER IN TAMIL, IDE,
UNIVERSITY OF MADRAS,
CHENNAI – 600 005.



**திருமதி. க. கனகாபாய், எம்.ஏ., எம்.பி.எட்.,எம்.ஃபில்.,**
பகுதி நேரமுனைவர் பட்ட ஆய்வாளர்,
தமிழ்த்துறை,
தொலைதூரக் கல்வி நிறுவனம்,
சென்னைப் பல்கலைக்கழகம்,
**சென்னை–600 005.**

# ஆய்வாளர் உறுதிமொழி

**'சங்க இலக்கியத்தில் விளையாட்டுக்கலை'** என்னும் தலைப்பில் அமைந்த இவ் ஆய்வேடு 2003 ஏப்ரல் முதல் 2007 அக்டோபர் வரையில் என் முயற்சியினால் ஆய்வு நிகழ்த்தி எழுதப்பட்டதாகும். இதற்கு முன் வேறு எந்த ஆராய்ச்சிப் பட்டத்திற்கும், ஆய்வரங்கிற்கும் இவ்ஆய்வேடு அளிக்கப்பெறவில்லை என்றும், இதற்காக வேறு எந்தப் பட்டமும் அளிக்கப்பெறவில்லை என்றும் நான் உறுதி கூறுகிறேன்.

இடம் : சென்னை

நாள்: 15/10/07

க. கனகாபாய்
**(க.கனகாபாய்)**

## நன்றியுரை

'சங்க இலக்கியத்தில் விளையாட்டுக்கலை' என்ற தலைப்பில் முனைவர் பட்ட ஆய்வு மேற்கொள்ள எனக்கு வாய்ப்பளித்த சென்னைப் பல்கலைக்கழகத்திற்கும், நான் விரும்பிய அத்தலைப்பில் ஆய்வை மேற்கொள்ள அனுமதி அளித்த சென்னைப் பல்கலைக்கழகத் தொலைதூரக் கல்வி நிறுவன இயக்குநர் பேராசிரியர் முனைவர் **கு.மோகன்ராம்** அவர்களுக்கும், தொலைதூரக் கல்வி நிறுவனத் தமிழ்த்துறைத் தலைவர் பேராசிரியர் **முனைவர் அரங்க. இராமலிங்கம்** அவர்கட்கும் என் பணிவான நன்றி.

என் ஆய்வுக்குரிய பொருளைத் தெரிவு செய்ததுடன் பேருதவிகளைச் செய்த நெறியாளரும் சென்னைப் பல்கலைக்கழகத் தொலைத்தூரக் கல்வி நிறுவன முதுநிலைத் தமிழ் விரிவுரையாளருமான முனைவர் **திருமதி எம். சற்குணவதி** அவர்கட்கும் என் அன்பு கலந்த நன்றி.

எனது ஆய்விற்குரிய நூல்களும் கருத்துகளும் வழங்கிய தொலை தூரக் கல்வி நிறுவன முதுநிலைத் தமிழ் விரைவுரையாளர் முனைவர் **ஒப்பிலா மதிவாணன்** அவர்களுக்கு என் நெஞ்சார்ந்த நன்றி.

என் ஆய்விற்குப் பல்லாற்றானும் உதவிய பச்சையப்பன் கல்லூரி விரிவுரையாளர் **முனைவர் கோவிந்தராஜன்** அவர்கட்கும், மாநிலக் கல்லூரி தமிழ்ப் பேராசிரியர் முனைவர் அர்த்தநாரீசுவரன் அவர்களுக்கும் என் கனிவான நன்றி

ஆய்வேடு செப்பமுற அமைய அனைத்து ஆய்வுரைகளும், கருத்துரைகளும் வழங்கிய இராமநாதபுரம் சேதுபதிஅரசு கலைக் கல்லூரிப் பேராசிரியர் முனைவர் **வீ. சேதுராமலிங்கம்** அவர்கட்கு என்றென்றும் கடப்பாடுடையேன்.

சைதாப்பேட்டை கல்வி இயல் கல்லூரிப் பேராசிரியர்கள், முனைவர் திரு. வஜ்ரவேல், **திரு. முருகன்,** சென்னைப் பல்கலைக்கழக அலுவலர் முனைவர் **டேவிட் ஜெயசீலன்,** ஒய்.எம்.சி.ஏ. உடற்கல்வியியல் கல்லூரித் தேர்வாணையர் முனைவர் **ஜார்ஜ்** எட்வர்ட், கிறிஸ்தவ மேல்நிலைப்பள்ளி தலைமை ஆசிரியர் திருமிகு **ஜஸ்டின்,** எனக்கு பலவகையிலும் உதவி செய்த திருமதி. **நீலாசெல்வராஜ்** ஆகிய அனைவருக்கும் என் மனமார்ந்த நன்றி.

எல்லாம் வல்ல இறைவனுக்கும் என்னை உலகிற்கு அறிமுகம் செய்த **தெய்வத்திரு பொன்னுமுத்து, தெய்வத்திரு கமலம்** ஆகிய பெற்றோருக்கும், துணைவர் வழக்கறிஞர் **திருமிகு. ரிச்சர்டுதாஸ்** அவர்களுக்கும் என் கை குவித்த வணக்கங்கள். என் மகன் **ஜூட் விவின்** ரிச்சர்ட், மகள் **ஜூடி விஜூ ஸ்டெஃபியாவுக்கும்** என் அன்பு உரித்தாகுக.

நன்முறையில் தட்டச்சுச் செய்து, ஆய்வேட்டை நல்ல கட்டமைப்புடன் அமைத்துத் தந்த **'டுடே கிராஃபிக்ஸ்'** நிறுவனர் திரு. **ரெ.** பாபு அவர்கட்கும், ஆய்வுக்குத் துணைநின்ற அத்தனைபேருள்ளங்கட்கும், தகவலாளராம் சான்றோர்கட்கும் என்றென்றும் என் நன்றி உரியதாகுக.

# சுருக்கக் குறியீட்டு விளக்கம்

| | | |
|---|---|---|
| அகம். | – | அகநானூறு |
| கலி. | – | கலித்தொகை |
| குறள். | – | திருக்குறள் |
| தகவல். | – | தகவலாளர் |
| தொல். | – | தொல்காப்பியம் |
| தொல்.எழுத்து. | – | தொல்காப்பியம் எழுத்ததிகாரம் |
| தொல்.சொல். | – | தொல்காப்பியம் சொல்லதிகாரம் |
| தொல்.புள்ளி. | – | தொல்காப்பியம் புள்ளி மயங்கியல் |
| தொல்.பொருள். | – | தொல்காப்பியம் பொருளதிகாரம் |
| தொல்.மெய். | – | தொல்காப்பியம் மெய்ப்பாட்டில் |
| நாலாயிரம். | – | நாலாயிரத்திவ்யப் பிரபந்தம் |
| பா.எ. | – | பாடல் எண் |
| புறம். | – | புறநானூறு |

# உள்ளுறை

# முன்னுரை

'சங்க இலக்கியத்தில் விளையாட்டுக் கலை' என்னும் தலைப்பிலமைந்த இவ்வாய்வு கீழ் வரும் பிரிவுகளில் செய்யப்பட்டுள்ளன. விளையாட்டு என்பதற்குப் பல்வேறு விளக்கங்கள் கூறப்படுகின்றன.

'விளை' என்ற சொல்லுக்கு விளைதல் என்றும், ஆட்டு என்ற சொல்லுக்கு ஆட்டம் என்றும் பொருளுரைப்பர். அதன்மூலம் விளையாட்டு என்பது பொருள் பொதிந்தசொல் என்பது பெறப்படுகிறது. தொல்காப்பியர் மகிழ்வு நிலைக்கு நிலைக்களன்களாக நான்கினைச் சுட்டுவர்; அவற்றுள் 'விளையாட்டு' என்பது ஒரு பிரிவாகும். எனவே, தொன்மைக் காலம் முதல், தமிழரிடையே விளையாட்டுக் கலை போற்றிப் பேசப்பட்டுள்ளமை புலனாகும். சங்கத் தமிழர் வாழ்வியலைப் பகுத்தாராயும்போது, விளையாட்டு என்பது ஒரு கூறாக வெளிப்படுகிறது. அவ்விளையாட்டு, ஒரு நாட்டினது இயற்கையமைப்பு, சூழ்நிலை, பழக்க வழக்கம் ஆகியவற்றை அடிப்படையாகக் கொண்டமைவதாகும். அதனால் வேறுபடவும் செய்யும்.

பழந்தமிழகத்தில் விளையாட்டு என்பது ஒரு கலையாகப் போற்றப்பட்டது; அதன் பயன்பாடு உடல்திறன் வளர்த்தல், அறிவுத்திறன் மேம்பாடு, மன மகிழ்வு கொள்ளல், வீரத்தினை வெளிப்படுத்துதல், பரிசு பெறுதல் முதலான நோக்கங்களைக் கொண்டதாகவும் அமைந்திருந்தது. இந்நிலையிலிருந்து மாறுபட்டு, வாய்ப்புநிலை விளையாட்டு என்னும் முறைமையும் இருந்து வந்துள்ளது. இதனைச் சூது விளையாட்டு என்று முரைப்பர். இவ்விளையாட்டு விழாக்காலத்தினைச் சார்ந்திருந்தமையும் தெரியவருகிறது.

தமிழரின் அடையாளங்களாகவும், தமிழரின் பெருமையினை வியந்து போற்றுமாறும், பழந்தமிழகத்தில் விளையாட்டு முறைகள் இடம்பெற்று விளங்கின. அவை இந்த ஆய்வேட்டில் விரிவாகப் பேசப்படவுள்ளன.

**ஆய்வுத் தலைப்புத் தேர்வு**

தொல்காப்பியரின் குறிப்புகளிலிருந்து, விளையாட்டு என்பது பழந்தமிழரிடையே வழிவழியாகத் தோன்றிவரும் ஒரு கலை என்பது தெரியவருகிறது. பொழுதுபோக்காகத் தொடங்கிய விளையாட்டு, இன்று வீரமும் விவேகமும் ஆற்றலுமுடையதாகக் கருதப்படுகிறது. வாழ்க்கைக் கல்வியின் ஓர் அங்கமாகவே 'விளையாட்டுக் கலை' கருதப்படுகிறது.

குழந்தை வளர்ப்பு முதல் பெரியவர் வரை பல்வேறு வகையான விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடும் நிலையினைக் காணமுடிகிறது. அதே வேளையில் தமிழர்களால் போற்றப்பட்ட விளையாட்டுக் கலைகளுள் பல மறைந்தும் மறந்தும் வரலாயின. தமிழர் பண்பாட்டினைத் தூக்கி நிறுத்தும் சான்றாதாரங்கள் பலவாகும். அவற்றுள் விளையாட்டுக் கலைக்குப் பெரும் பங்களிப்புண்டு.

விளையாட்டுகள் வழி உடல் வளம், உள்ளத் தெளிவு, மன வளம், நல்ல சிந்தனை, நல்ல செயல், மேம்பட்ட வாழ்க்கை முறை ஆகியவை பெறப்படுகின்றன. பொழுதுபோக்கு என்னும் நிலையினைக் கடந்து, அன்பு, அறிவு, ஆற்றல், ஊக்கம், உடல்நலம் முதலானவைகளுக்கு விளையாட்டு அடித்தளமாக விளங்குகிறது. அத்தகைய வாழ்க்கைக்கு ஆதாரமான விளையாட்டுக் கலை குறித்து, பழந்தமிழ் நூற்செய்திகளை வெளிப்படுத்த வேண்டும் என்னும் வேட்கையின் அடிப்படையில் 'சங்க இலக்கியங்களில் விளையாட்டுக் கலை' எனும் இத்தலைப்புத் தேர்வு செய்யப்பெற்றுள்ளது.

## ஆய்வு எல்லை

விளையாட்டுக் கலை என்பது பரந்துபட்டது; தமிழர் வாழ்வோடு ஒன்றுபட்டது; காலத்தால் பழமை வாய்ந்தது; நாட்டுப்புறப் பாடல்களிலிருந்தும் கலைகளிலிருந்தும் வெளிப்படுவது; உலக விளையாட்டுகள் பலவற்றுக்கு ஆதாரமானது. இவ்வண்ணம் பல்வேறு சிறப்புகள் உடையன ஆயினும், விரிவு அஞ்சி, தமிழ் நூல்களுள் சங்க இலக்கியங்களில் விளையாட்டுகள் பற்றிய செய்திகள் மட்டுமே, ஆய்வுக்கு எடுத்துக் கொள்ளப்பட்டன.

## ஆய்வு அணுகுமுறை

'சங்க இலக்கியத்தில் விளையாட்டுக் கலை' என்னும் இவ்வாய்வு, விளக்கமுறை, வரலாற்றுமுறை ஆகிய கோட்பாடுகளின் வழி நின்று ஆராயப் பெற்றுள்ளது.

## ஆய்வின் நோக்கம்

1. உடல்நலனில் இளைஞர்களையும் பொதுமக்களையும் விழிப்புணர்வு பெறச் செய்தல்.

2. சங்க இலக்கியத்தில் உடல் நலம் பற்றிய கருத்துகளைத் தொகுத்தும் பகுத்தும் நோக்குதல்.

3. சங்க இலக்கியங்கள் சுட்டும் விளையாட்டுகளை வகைப்படுத்துதல்.

4. மறைந்து போன தமிழர் விளையாட்டுகளை அடையாளங் காணுதல்.

5. உடலுறுப்புகளின் இயக்கத்திற்கும் உடலின் சக்தியைப் பெருக்குவதற்கும் விளையாட்டு மனவளர்ச்சியைப் பெருக்குவதற்கும் பயன்படுமாற்றைக் கண்டறிதல்.

6. பழங்கால விளையாட்டுக் கலைச் சொற்களை ஆராய்தல்.

7. தொடு மருத்துவக் கலையை விளையாட்டுக்கலை காத்துவருகிறது என்ற கருத்தை ஆராய்தல்.

**சுருக்கக் குறியீட்டு ஆளுமை**

கூறியது கூறலைத் தவிர்க்கும் பொருட்டுச் சுருக்கக் குறியீடுகள் ஆய்வாளரால் கையாளப் பெற்றுள்ளன. நூற்பெயர்கள், பாடல் அடிகள் போன்றவற்றைக் குறிக்கச் சுருக்கக் குறியீடுகள் எடுத்தாளப்பெற்றுள்ளன.

**ஆய்வேட்டின் அமைப்பு**

'சங்க இலக்கியத்தில் விளையாட்டுக் கலை' என்னும் இவ்வாய்வு, முன்னுரை ஆய்வுநிறைவு நீங்கலாக ஐந்து இயல்களாகப் பகுக்கப்பட்டுள்ளது.

முன்னுரை

1. விளையாட்டுக் கலை அறிமுகம்.

2. சங்க இலக்கியத்தில் ஆடவர் விளையாட்டுகள்.

3. சங்க இலக்கித்தில் மகளிர் விளையாட்டுகள்.

4. சங்க இலக்கியத்தில் பொதுவான விளையாட்டுகள்.

5. விளையாட்டின் பண்பும் பயனும்.

ஆய்வு நிறைவுரை

துணை நூற்பட்டியல்

## முன்னுரை

முன்னுரையில் ஆய்வுத் தலைப்புத் தேர்வு, ஆய்வின் எல்லை, ஆய்வின் அணுகுமுறை, ஆய்வின் கருதுகோள், ஆய்வின் நோக்கம், ஆய்வேட்டின் அமைப்பு, சுருக்கக் குறியீட்டு ஆளுமைப்பயன்பாடு ஆகியவை இடம்பெற்றுள்ளன.

## இயல் ஒன்று

'விளையாட்டுக் கலை அறிமுகம்' என்னும் இயலில், 'விளை' என்னும் சொல்லிலிருந்து தோன்றியது விளையாட்டு எனும் உண்மை கூறப்பெற்றுள்ளது. கிரேக்க நாட்டில் பரிசினைப் பெறுவதற்காக தொடங்கப்பெற்ற போட்டிகள், நாளடைவில் விளையாட்டுக் கலைக்கு வித்திட்டன. ஆனால், தொல்காப்பியர் "அல்லல் நீத்த உவகை" என்று குறிப்பிடுவதிலிருந்து, விளையாட்டு மிகப் பழங்காலத்திலேயே தோற்றம் பெற்றுள்ளமையை அறிய முடிகின்றது.

நிற்றல், நடத்தல், ஓடல், எறிதல், தூக்கம் போன்ற இயற்கையான இயக்கங்களுக்கு அடிப்படையாக அமைவதால், பணியாற்றும் பண்பினை விளைவிப்பதால் விளையாட்டு என்று ஆயிற்று.

தமிழில் வழங்கப்பெறும் விளையாட்டு என்னும் சொல், ஐரோப்பிய மொழிகளான ஜெர்மானிய மொழி, இத்தாலி மற்றும் பிரெஞ்சு மொழி, ஆங்கில மொழி முதலிய மொழிகளில் எவ்வாறு வழங்கப்பெறுகிறது என்பதும், இவ்வியலில் எடுத்துக் காட்டப்பெற்றுள்ளது. விளையாட்டுக்களின் தோற்றம் பற்றிய பல்வேறு செய்திகள் விரித்துரைக்கப் பெற்றுள்ளன.

## இயல் இரண்டு

'சங்க இலக்கியத்தில் ஆடவர் விளையாட்டுகள்' என்னும் இவ் வியலில், பழங்கால விளையாட்டுகள் விளக்கமாக இடம்பெற்றுள்ளன.

எட்டுத் தொகை மற்றும் பத்துப்பாட்டு நூல்கள் வழி அறியப்படும் செய்திகள் இப்பகுதியில் ஆராயப்பெற்றுள்ளன.

'கெடவரல், பண்ணை ஆயிரண்டும் விளையாட்டு' என்பது தொல்காப்பியம்.

கெடவரல், பண்ணை, ஓரை (விளையாட்டு) ஆகிய சொற்கள் தொல்காப்பியர் காலம் தொட்டு, விளையாட்டு என்னும் பொருளை உணர்த்துவதாகும்.

சல்லிக்கட்டு, பாரிவேட்டை, சிலம்பம், சடுகுடு, ஓட்டம், ஏறுதழுவுதல், இரட்டை மாட்டுப் பந்தயம், பானை உடைத்தல், உறிப்பானை விளையாட்டு முதலானவை ஆடவர் விளையாட்டுகளாகப் பயிலப்பட்டுள்ளன. வரிப்பாறை, மற்போர், வெட்சி, கரந்தை போர்முறை ஆகியனவும் ஆடவர் விளையாட்டுகளுள் இடம் பெறுவனவாகும். இவை இப்பகுதியில் ஆராயப்பட்டுள்ளன. நிலத்திலும் நீரினும் ஆடவர்கள் விளையாடும் விளையாட்டுகள் இவ்இயலில் விரிவாக ஆய்வு செய்யப் பெற்றுள்ளன.

**இயல் மூன்று**

'சங்க இலக்கியத்தில் மகளிர் விளையாட்டுகள்' என்னும் இவ் இயலில் புனலாடல், வண்டல் விளையாட்டு, தாயம், பல்லாங்குழி, மஞ்சள் நீர் தெளித்தல் முதலானவை சங்ககாலம் தொடங்கி இருந்து வந்துள்ளமையை விளக்குகிறது.

புனலாடலாவது, குறிஞ்சி நிலத்து நங்கையர், அருவி ஆடி, ஆழமான சுனைகளில் நீல மலர்களைக் கொய்து, அருகிருக்கும் வேங்கை மரச் சோலையில் விரும்பி விளையாடுதலாகும்.

தோழிமாரோடு அருவி ஆடினர் (நற்.44)

தீஞ்சுனை (நற்.317)

தெண்ணீர் மணிச் சுனை (நற்.339)

பைஞ்சுனை பாய் எழு பாவையர் (பரி.8:112)

மேற்குறித்த புனலாடல் செய்திகள், அகநானூறு, ஐங்குறுநூறு, பரிபாடல், நற்றிணை ஆகிய சங்க நூல்களில் காணப்படுகின்றன. இதுபோன்று பிற விளையாட்டுகள் பற்றிய குறிப்புகளும் இடம்பெற்றுள்ளன. அவை இப்பகுதியில் விரித்துரைக்கப்பட்டுள்ளன. மனையின் உள்ளும் புறமும் மகளிர் ஆடும் விளையாட்டுகள் இவ்இயலில் விளக்கம் பெற்றுள்ளன.

## இயல் நான்கு

'சங்க இலக்கியத்தில் பொதுவான விளையாட்டுகள்' என்னும் இவ் இயலில், பல்வேறு வகைப்பாடுகள் விளக்கப்பட்டுள்ளன. விளையாட்டில் கலந்து கொள்வோரின் வயது அடிப்படையிலும், பால் அடிப்படையிலும் அவை வகைப்படுத்தப்பட்டுள்ளன.

விளையாட்டுகளைப் பொதுவாக அகவிளையாட்டுகள் என்றும் புற வுளையாட்டுகள் என்றும் இருவகையாகப் பிரிப்பர். அவற்றை மேலும் சூழலியல் மற்றும் காலவியல் அடிப்படையில் பின்வருமாறு பகுத்துரைக்கப்பட்டுள்ளன. அவை:

அ) ஆடவர் விளையாட்டு

ஆ) மகளிர் விளையாட்டு

இ) சிறுவர் விளையாட்டு

ஈ) சிறுமியர் விளையாட்டு

உ) குழந்தை விளையாட்டு

ஊ) பொது விளையாட்டு

மேற்குறிப்பிட்ட வகைப்பாடுகள் ஒவ்வொன்றும், பல உட்பிரிவுகளைக் கொண்டமைந்துள்ளது. அவை தக்க சான்றுகளுடன் எடுத்துக்காட்டப் பெற்றுள்ளன. கோடைக்காலம், குளிர்காலம், காற்றுக்காலம், மழைக்காலம் என்ற காலவேறுபாட்டுக்கேற்ப மேற்கொண்ட போது நிலை விளையாட்டுகளை இவ்வியல் விரித்துரைக்கும்.

**இயல் ஐந்து**

விண்ணவர் திருவிளையாடல் மெய்ம்மைநலம் வளர்க்கும். மண்ணவர் தெருவிளையாடல் மெய்நலமும், மெய்ம்மை நலமும் வளர்க்கும் 'விளையாட்டின் பண்பும் பயனும்' என்னும் இவ் இயலில், தமிழர் பண்பாட்டுச் சின்னமாக விளங்கும் முறைமை விளக்கப்பட்டுள்ளது. விளையாட்டின் பயன் பொழுதுபோக்கு மட்டுமன்று, உடல் திறன், அறிவுத் திறன், மன மகிழ்ச்சி, உள்ளம் அமைதி பெறுதல் ஆகிய பயன்பாடுகள் விளைதலும் விளக்கப்பட்டுள்ளன. உடல் திறன் விளையாட்டுகள் பல திறம் வாய்ந்தவை; வீரமும், விவேகமும் விளையாட்டுகளின் விளைநிலமாகத் திகழ்பவை; அறிவுத் திறன் விளையாட்டுகள் அகவிளையாட்டுகளாக நிகழ்த்தப்படுபவை. ஊகித்தறியும் விளையாட்டுகள், சிந்தனை வளமும் விழாக்காலத்தில் மகிழ்வும் வழங்கும். இவ்வியலில் பண்பும் பயனும் விளக்கப்பட்டுள்ளன. சிவபெருமான் திரிபுரம் எரித்த திருவிளையாடல் ஆன்மாக்கள் ஆணவம் கன்மம் மாயை என்ற தீயவை அழித்து அமைதி வாழ்வு பெற வேண்டும் எனும் தத்துவம் உணர்த்தும். விளையாட்டுக்கலை உடலையும் உள்ளத்தையும் தீமையிலிருந்து காத்து நல்வழி உய்க்க உதவும் கலையாகும்.

**ஆய்வு நிறைவுரை**

ஆய்வு நிறைவுரை என்னும் இவ்வியலில் ஒவ்வொரு இயல்வழியே கண்டறியப்பட்ட ஆய்வு முடிவுகள் யாவும் தொகுத்தும் வகுத்தும் சுருக்கமாகத் தரப்பெற்றுள்ளன.

மேலாய்வுக் களங்கள் சுட்டப்பெறுகின்றன.

ஆய்வுக்குப் பயன்பட்ட நூல்கள் யாவும் துணைநூற்பட்டியலில் தரப்பெற்றுள்ளன. பின்னிணைப்பில் விளையாட்டுக்கலைச் சொற்களும் விளையாட்டு விதிகளும் தரப்பெற்றுள்ளன.

## இயல் ஒன்று

# விளையாட்டுக்கலை அறிமுகம்

**செல்வம் புலனே புணர்வு விளையாட்டென்று**

**அல்லல் நீத்த உவகை நான்கே**

தொல்காப்பியம் மெய்ப்பாட்டியல்

# விளையாட்டுக்கலை அறிமுகம்

ஆயகலைகள் அறுபத்து நான்கில் விளையாட்டுக்கலையும் ஒன்று. சுவரை வைத்தேசித்திரம் எழுத வேண்டும். அழகில்லாத சுவரில் வரைந்த அழகு ஓவியத்தின் சிறப்பு உலகில் புகழ்பெறாது. ஓவியத்தின் சுற்றுப்புறமும் நன்றாக அமைதல் வேண்டும். உடல்நலம் நன்கு அமைந்தால் எல்லா நலங்களும் நாம் பெற முடியும். உடல் ஓம்பல் மிகமிக இன்றியமையாதது. செயற்கையான உர உணவுகள் உண்ணும் நாம் இயற்கையான விளையாட்டுக்கலை போன்றவற்றால் உடல் நலம் பேண வேண்டிய நிலையில் உள்ளோம். குழந்தைப் பருவம் முதல் ஐம்புலப் பயிற்சி தரும் விளையாட்டுகள் பலவும், விளையாட்டுக்கலை பற்றிய செய்திகள் பலவும் சங்க இலக்கியங்களில் பரவலாக உள்ளன. விளையாட்டுக் கலை அறிமுகம் என்னும் இவ்வியல் விளையாட்டுக்கலையின் மேன்மை பற்றியும் இன்றியமையாமை பற்றியும் விளையாட்டுக்கலை பற்றிய சங்க காலக்குறிப்புகளையும் விரிவாக ஆய்வு செய்கிறது. இறைவன் திருவிளையாட்டு வாழ்க்கைப் பின்னலை நீக்குவது போல விளையாட்டுக்கலை உடல், மனநோய்ப்பின்னல்களை நீக்கி வளத்துடன் உயிர்களை வாழ வைக்கிறது.

பாரதி,

**“தீராத விளையாட்டுப் பிள்ளை’**

**பின்னலைப் பின்னின்றிழுப்பான்’**

என்று குறிப்பிடுவர்.

விளையாட்டுக்கலை இருதிணைக்கும் உரியன. மானுடம் வளர்க்கும் விளையாட்டுக் கலையை அறிமுகப்படுத்துதல் இவ்வியலின் கருதுகோளாகும்.

உலகின் பெருமைக்கு உயிரினங்களே சிறந்த சான்றாகும. ஒப்பற்ற உயிர்களின் வகைகளோ கோடிக்குச் சமமானது. எத்தனை கோடி உயிரினங்கள் இருந்தாலும், இருக்கின்ற உயிரினங்களில் எழிலான அழகுபடைத்தது மனித உயிர்கள் தாம்.

உடலே வடிவத்திலும், அமைப்பிலும், வளர்ந்து வரும் அமைப்பாலும் செழிப்பாலும் நிமிர்ந்து நிற்கும் திளைப்பில் நேர்த்தியில் சிறந்து விளங்குவது.

ஊர்வன, நீர்வாழ்வன, பறப்பன என்று உயிர்கள் பிரிக்கப்பட்டாலும் நிலத்தில் வாழ்கின்ற உயிரினங்களில் மனிதனே தலைமையான மேன்மை பெற்றவனாகின்றான்.

உயிரினங்கள் அனைத்தையும் வளர்க்கின்ற ஆற்றல் கொண்ட மனித குலத்திற்கு, அறிவு மட்டும் உதவிடவில்லை, ஆற்றலும் தான். அந்த ஆற்றல் நிமிர்ந்து நடப்பதால்தான் கிடைக்கின்றது.

எந்த நிலையிலும் மனிதன் வளையக்கூடாது. குனியக்கூடாது; கூனாகிவிடக்கூடாது. சோர்வாகிப் போய்விடக்கூடாது. அதுதான் மனித மரபு; மனிதரின் ஆட்சி; மனம் கவரும் காட்சி.

நம் உடலில் உள்ள உறுப்புகளில் நரம்பு மண்டலம் தான் முக்கியமான ஒன்றாக விளங்குகின்றது. நரம்புகளே உடல் உறுப்புகளிலிருந்து மூளைக்குச் செய்திகளை அனுப்புகின்றன. அதனைப் பெற்றுக் கொண்ட மூளையானது தருகின்ற உத்தரவை, குறிப்பிட்ட அவசியத்திற்குக் கொண்டு வருவதும் நரம்புகளே.

ஒவ்வொரு நரம்பும், ஒவ்வொரு தசைநுனியுடன் இணைக்கப்பட்டுள்ளது. தசையானது விசைமிகு வலிமையுடையதாக விளங்கும்போது அதனுடன் ஏற்புக்கொண்டிருக்கும் நரம்புகளும் சுறுசுறுப்புடன், சுகலயத்துடன் பணியாற்றுகின்றன.

எல்லா நரம்புகளும் தண்டுவடத்திற்குள்ளே நுழைந்து தான் மேற்புறமாகச் சென்று மூளைப் பகுதியைச் சென்றடைகின்றது. முதுகு வளைந்து போனால் நரம்பு மண்டலமும் அப்படியே ஆகின்றது.

இந்தக் காரணத்தில்தான் நிமிர்ந்து நிற்க வேண்டும்; நிமிர்ந்து உட்கார வேண்டும்; நிமிர்ந்து நடக்க வேண்டும். நிமிர்ந்த தோற்றமே மனிதனின் இலக்கணமாகும்.

நாம் மாடாக உழைக்கலாம்; குரங்காகக் குதிக்கலாம்; ஆடாக மேயலாம்; யானையாக அசையலாம். ஆந்தையாக ஓரிடத்தில் அடக்கமாக அமர்ந்திருக்கலாம். கூனாகக் கோணலாக எப்போதும் இருத்தல் கூடாது.

நரம்புகள் உறுதியாக இருக்க வேண்டும் என்பதற்காக நம் ஊடம்பு எஃகு போன்ற நரம்பு என்று நம்முன்னோர் குறிப்பிட்டனர்.

வாய்க்குச்சுவை, வயிற்றுக்கு சுமை, மேனிக்கு உடை, மனதுக்கு ஆகாயக்கற்பனைகள் இப்படியே காலத்தை கடத்தி விடுவது மனித வாழ்க்கை.

உடலை வைத்தே உலக வாழ்க்கை அமைந்திருக்கிறது என்ற உண்மையை மூலதனம் என்று நம் முன்னோர்கள் உடலை அழைத்து மகிழ்ந்ததை எண்ணிப் பார்க்க வேண்டும்.

உடற்பயிற்சிகள் என்பது உடல் உறுப்புகளைப் பதப்படுத்தித் தேகத்தைக் காக்கும் தெய்வத் துணையாக விளங்குகின்றன.

பிறப்பு என்பது நாம் அறியாதது; இறப்பு என்பது நமக்குப்புரியாதது. இதுதான் நமது வாழ்வின் சிறப்பும் மறைப்பும் ஆகும். இந்த உயிர்வாழும் வாழ்க்கைக்கு முன்னே உறுதிதரும் ஒன்றாக, உண்மைப் பொருளாக உயர்ந்த திருவாக விளங்குவது உடல்தான்.

உடலை வைத்துத்தான் இந்த உலக வாழ்க்கையே உலா வருகிறது. உடலின் உண்மையை உயர்ந்த நன்மையை உணர்ந்த நம்முன்னோர்கள் உடலைப் போற்றினார்; ஏற்றினர். உடல்காக்கும் உபாயங்களையும் போற்றினர். அதற்காகப் பண்டு தொட்டு இன்றுவரை பல்வேறு விளையாட்டுகளில் ஈடுபட்டார்கள்.

அலை அடங்கினால் நிலை. நிலை நிமிர்ந்தால் அலை. அமைதியில் இன்பம் தோன்றினால் விளையாட்டு. அடுத்தவர் உள்ளத்தைப் புண்படுத்தாமல் நிகழ்ச்சி அமைவதுதான் விளையாட்டுக் கோட்பாடு. விளையாட்டினால் உடல் வலிமை பெறுகிறது உள்ளம் தெம்பு பெறுகிறது. சங்க இலக்கியங்களில் மகளிர் பந்தாடுதல் என்பது பரவலாகப் பேசப்படுகிறது. பெருங்கதை என்னும் காப்பியம் போட்டி விளையாட்டுகளை அறிமுகம் செய்கிறது.

மூன்று பேர், நான்கு பேர் பந்துகளை ஒருவருக்கு ஒருவர் தட்டித்தந்து கீழே விழாமல் விளையாடும் விளையாட்டு அம்மானை விளையாட்டாகப் பின்னர் மாறியது.

இப்பொழுதும் கிராமப் புறங்களில் மகளிர் விளையாடும் விளையாட்டுகளில் ஒண்ணாங்கல் இரண்டாம்கல் என்றும் பாண்டிக்கல் என்றும் வழங்கப்படும் விளையாட்டுகள் வழக்கில் உள்ளன. கல்பந்து ஆட்டம், காய் போட்டுக் காய் பிடிக்கும் ஆட்டம் போன்றவை ஆடப்படுகின்றன.

கூடியும் குலவியும் விளையாடும் விளையாட்டுகளே பொழுதுபோக்கும் விளையாட்டாகும். பொழுதுபோக்கு விளையாட்டுகளால் பூரிப்பும் மகிழ்ச்சியும் எழுகிறது. விளங்காத மகிழ்வை விளைவிக்கும் ஆட்டம் விளையாட்டு ஆகும்.

உடல் தினவுக்கு வடிகாலாக உள்ளச் சோர்வுக்கு ஊட்டச் சத்தாய் விளைந்த, விளைகின்ற, விளையும் ஆட்டமே விளையாட்டு.

விளையாட்டு ஆடுவோர்க்கு அமைதியையும் காண்போர்க்கு மகிழ்வையும் தோற்றுவிக்கவேண்டும். ஆடுபவர்கள் ஆணவம் கொள்ளக்கூடாது. பார்ப்போர்க்கு படபடப்புத் தோன்றினால் விளையாட்டின் நோக்கம் கெட்டுவிடும்.

இரண்டு அணிகள் விளையாடும்போது வெற்றியும் தோல்வியும் தவிர்க்க முடியாது. தோழமைக்காகவே விளையாட்டு என்ற நிலை வேண்டும். அதனால்தான் "விளையாடு ஆயம்" என்ற பெயர் தோன்றியது.

**"இறைவன் அலகிலா விளையாட்டு உடையான்"[1]**

என்று கம்பராமாயணத்தின் கடவுள் வாழ்த்தும் குறிக்கிறது.

இதனை,

**"கெடவரல், பண்ணை ஆயிரண்டும் விளையாட்டு"[2]**

என்று தொல்காப்பியம் (802) கூறுகிறது.

தொல்காப்பியத்தில் மற்றொரு இடத்தில்

**"மறைந்த ஒழுக்கத்து ஓரையும் நாளும்**
**துறந்த ஒழுக்கம் கிழவோற்கில்லை"[3]**

என்று தொல்காப்பியமும் 'ஓரை' என்ற சொல்லால் விளையாட்டைக் குறிப்பிடுகிறது என்று மயிலை சீனிவேங்கடசாமி குறிப்பிடுவர்.

கெடவரல், பண்ணை, ஓரை என்ற சொற்கள் விளையாட்டு என்ற பொருளை உணர்த்தின.

“பருவரல்”[4] என்று திருக்குறளும், “தைவரல்”[5] என்று தொல்காப்பியமும் குறிப்பிடுதல் பண்டைக்கால விளையாட்டுப் பற்றிய செய்திக்குச் சிறந்த சான்றாகும்.

**பண்ணை என்பது விளையாடும் முறை வரையறுக்கப்பட்ட விளையாட்டாகும்.[6]**

விதிகளுக்கு உட்பட்டு உணர்வு பொங்கித் திறத்தைக் காட்டி விளையாடும் பண்ணை விளையாட்டு விளையாடுகிறபோது எண் வகை மெய்ப்பாடுகளும் தோன்றும். பண்படுத்துவதால் விளையாட்டு பண்ணை எனப் பெற்றது.

கெடவரல், பண்ணை ஆகியவை முறையே விதி முறையில்லாத, விதி முறையுள்ள விளையாட்டுகளை உணர்த்தும் பண்டைக்காலச் சொற்களாகும்.

சங்ககாலத்துக்குப் பிறகு கெடவரல், பண்ணை, ஓரை ஆகிய சொற்களோடு மேலும் சில சொற்களைக் கூட்டி உரைத்தனர்.

1. உண்டாட்டு
2. உப்பு
3. கிரீடை
4. கேளிக்கை
5. தொடலை
6. பொய்தல்
7. வண்டல்
8. விலாசனை

என்னும் எட்டுச் சொற்களையும் விளையாட்டு என்னும் பொருள் உணர்த்தும் சொல்லாகக் கொண்டனர். இத்தகைய விளையாட்டுகளை

மகளிர் விளையாட்டுகள் என்று குறிப்பிடுகின்றனர். இந்த எட்டு வகை விளையாட்டுகளில் வண்டல் விளையாட்டு சங்கப் பாடல்களில் பல இடங்களில் பேசப்படுகிறது.

**இலக்கியங்களில் விளையாட்டு**

திருக்குறளிலும் பிற இலக்கியங்களிலும் விளையாட்டுப் பற்றிய செய்திகள் மிகுதியும் இடம்பெறுகின்றன. திருக்குறளில்

**“தொடலைக் குறுந்தொடி தந்தாள் மடலொடு**
**மாலை உழக்கும் துயர்”**[7]

என்று தொடலை என்ற சொல் கையாளப்பட்டுள்ளது.

**“பொய்தல்”**[8]

என்ற சொல் சிலப்பதிகாரத்தில் இடம்பெற்றுள்ளது. கேளி என்ற விளையாட்டு கலித்தொகையில் இடம்பெற்றுள்ளது. மற்றும் உப்பு, உண்டாட்டு, விளையாட்டு என்று புறநானூற்றுப் பாடல்கள் குறிப்பிடுகின்றன. அண்மைக் காலங்களில், திருவிழா போன்ற காலங்களில் பல்வேறு விளையாட்டுகளை விளையாடுகின்றனர்.

உறியடித் திருவிழா, சறுக்குமரம் ஏறுதல் போன்ற விளையாட்டுகள் மக்களின் தனித்திறமைகளையும், கூட்டுத் திறமைகளையும் வெளிப்படுத்துகின்றன. இவற்றையும் நாம் விளையாட்டு என்ற பொது நிலையில் அடக்கலாம்.

**சமய இலக்கியங்கள்**

விளையாட்டுகள் பற்றிய கருத்துகள் பலவும் சமய நூல்களில் இடம்பெறுகின்றன.

1. **கழகண்டு (நாலா.திவ். பெரியாழ். 2:4:4)[9]**
2. **கைதலம் (நாலா.திவ்.திருவாய் 6:2:5)[10]**
3. **கொல்லமை (நாலா.திவ்.திருவாய் 4:2:2)[11]**
4. **சுண்டாயம் (நாலா.திவ்.திருவாய். 6:2:1)[12]**
5. **பள்ளிக்குறும்பு (நாலா.திவ்.பெரி. 10:46)[13]**
6. **பிள்ளைமை (நாலா. பெருமாள் திருமொழி 7:4)[14]**
7. **புள்ளூரம் (நாலா. திருவாய். 6:2:3)[15]**
8. **மாயங்கண் (கண்மாயம் – நாலா.திருவாய். 6:2:4)[16]**
9. **விளையாட்டம் (நாலா... பெருமாள் திருமொழி 7:9)[17]**

இச்சொற்கள் அனைத்தும் கண்ணன் செய்த குறும்பு விளையாட்டுகள் ஆகும். விளையாட்டு என்ற சொல் சங்க இலக்கியங்களில் பல இடங்களில் பயன்பட்டு வருகின்றது.

அகநானூற்றில் அங்கும், இங்குமாக அலைதல் என்ற பொருளில் விளையாட்டு என்ற சொல் இடம்பெற்றுள்ளது.[18] இதுபோன்றே குறுந்தொகையிலும்[19] பெரும்பாணாற்றுப்படையிலும்[20] பயன்பட்டுள்ளது.

**"தொட்டும் விலகியும் துள்ளிக் குதித்தும்"[21]**

என்ற பொருளில் புறநானூற்றிலும் இடம்பெற்றுள்ளது. புணர்தல் என்ற பொருளிலும்

**"புலி விளையாடிய புலவு நாறு வேழம்"[22]**

என நற்றிணையிலும் பட்டினப் பாலையில்

**"புறச்சேரி மேழத்தத்தகரோடு சிவல் விளையாட"[23]**

என்ற பொருளிலும் இடம்பெற்றுள்ளது.

**“ஆராஉடம்பின் அமர்ந்து விளையாடிய போர்”[24]**

என்று பரிபாடல் குறிப்பிடுகின்றது.

**“விழவினுள் விறல் இழையொடு விளையாடுவான்”[25]**

என்று கலித்தொகை திருவிழாக் களியாட்டம் என்ற பொருளில் குறிப்பிடுகின்றது.

காமன் ரதி போல்வேடம் புனைந்து விளையாடுவதும் காவடி ஆட்டம் ஆடுவதும் விளையாட்டு என்ற பொருளில் இடம்பெற்றுள்ளது.[27]

**“வென்வேலோன் குன்றில் விளையாட்டு யானகலேன்”[28]**

என்று காண்போர் உள்ளத்தைக் கவர்ந்து நிற்றலை விளையாட்டு என்ற பெயர் இட்டு அழைத்தமையைச் சிலப்பதிகாரத்தால் அறியலாம்.

நற்றிணையில்,

**“வரிபுனைச் சிற்றில்**
**பரிசிறந்தோடி உதைத்து**
**அலவன் பார்க்கும்**
**சிறு விளையாடல்”[29]**

என்ற தொடர்கள் வேடிக்கை பார்த்தல் என்ற பொருளில் அமைகின்றன. நற்றிணையில் மற்றொரு இடத்தில் பூச்சி காட்டுதல் என்ற பொருளில்,

**“செம்மூதாய் கண்டும்**
**கொண்டும் விளையாடுக”[30]**

என்று இடம்பெற்றுள்ளது.

**கண்டுபிடித்தல்**

**“பாவை சூழ்ந்து பகல் விளையாடி”[31]**

எனப் பட்டினப்பாலை விளையாட்டு என்ற பெயரைக் குறிக்கின்றது.

**பரிபாடல்**

**"புனல் ஒய்தல், மார் ஆடுதல், பைய விளையாடுதல் துவது**
**என்ற பொருளில் நீச்சல், நீர் மிதவை, நீர்தெளி"[32]**

என்று விளையாடுதல் பற்றிய செய்திகளைக் குறிக்கின்றது.

தொல்காப்பியத்தில் தலைவியும், தலைவனும் மனை இடத்தில் சந்திப்பது கிழவோன் விளையாட்டால் அலர் தோன்றும்[33] என்ற செய்தி உள்ளது.

குறுந்தொகையிலும் தலைவன், தலைவி சந்திப்பது பற்றிய கருத்துகள் விளையாட்டு என்ற பொருளில் இடம்பெற்றுள்ளன.[34]

ஆணும், பெண்ணும் பலர்காணும் விளையாட்டுகள் புற விளையாட்டு எனத் தொல்காப்பியம் குறிக்கின்றது.[35]

**"வனமலர்ப் பூம்மொழில் வானவர் மகளிரொடு**
**விளையாட்டு விரும்பிய விறல்வேல் வானவன்"[36]**

என்று சிலப்பதிகாரம் துருத்தி, இளமரக்கா, அரங்கு, பள்ளி என விளையாடும் இடங்கள் பற்றிக் குறிப்பிடுகிறது.

மகளிர் ஆயம் விளையாடுதல் குறித்து அகநானூற்றில் குறிப்பு உள்ளது.

**"விளையாட்டு ஆயமொடு வெண்மணல் உதிர்த்தபுன்னை**
**நுண்தாது கொண்டு மனைப்புறம் தருதல்"[37]**
**"தழையும் கோதையும், இழையும் என்றிவை**
**தைகணர் மகிழ்ந்து திளைஇ விளையாடும்**
**மடமொழி ஆயம்"[38]**

என்று கலித்தொகை குறிக்கின்றது.

சிறுமியர்கள் கூடி ஆடுகின்ற நிகழ்ச்சியை

**"புன்னை மணல், கணங்கொள்**

**ஆயமொடு புணர்ந்து, விளையாடி"[39]**

என்று அகநானூறு விளையாட்டுப் பற்றி எடுத்துரைக்கின்றது.

சிறுமியர் கூடி ஆடலும் அதன் இடையே சிறுவர் ஊடுருவி விளையாடுதலும் கலித்தொகை காட்டும் விளையாட்டு நிகழ்ச்சியாகும்.[40]

அகநானூற்றிலும்[41] நற்றிணையிலும்[42], சிலப்பதிகாரத்திலும்[43], இடம் பெற்றுள்ள விளையாட்டுப் பற்றிய நிகழ்ச்சி குறிப்பிடப்பெறுகிறது.

"சிறா அர் விளையாடுதலை அருமிளை"[44] என்றும் கூறுகிறது.

என்று புறநானூறு சிறுவர்விளையாடுதலைப் பற்றிக் கூறும் குழந்தையோடு விளையாடும் விளையாட்டினை,

**"மாதர் உண்கண் மகன் விளையாடக் காதலி**

**தரீஇ இனிதிருந்தனன்"[45]**

என்று ஐங்குறுநூறு குறிப்பிடுகிறது.

**"சிலம்பொலிப்பப் பந்தர்குடி**

**செம்முது பெண்டிர் பரி மெலிந்தொழிய**

**ஏவல் மறுக்கும் சிறுவிளையாட்டி"[46]**

என்று ஏவல் மறுக்கும் குழந்தைத் தன்மையுடைய விளையாட்டு நிகழ்வினை நற்றிணை வெளிப்படுத்துகின்றது.

கலித்தொகையில் குழந்தைக்கு விளையாட்டுக் காட்டுவதனைக் குறிக்கும் வகையில்,

**“எக்கர்வாய் வியன்தெருவில்**

**விளையாடிக் கொண்டுவரற் கெனச்சென்றாய்”[47]**

குழந்தையை மகிழ்வூட்டுவதும் விளையாட்டோடு நெருங்கிய தொடர்புடையதாக விளக்குகின்றது.

நற்றிணையில் ‘வட்டு’ என்னும் பந்தாடும் நிகழ்ச்சி சுட்டப்பெறுகின்றது.

**“வட்டுநா அடிக்கும் விளையாட்டு இன்னகை”[48]**

என்ற பந்தடிக்கும் நிகழ்வும் விளையாட்டின் வகையினைச் சார்ந்ததாக அமைகின்றது.

**பாவை**

பாவை என்னும் விளையாட்டுப் பற்றிய குறிப்பும் கலித்தொகையில் காணக்கிடக்கின்றது.

**“சூழ்விழி வினைவாய்ந்த**

**பாவையும் விளையாட”[49]**

என்று பாவை விளையாட்டுப் பற்றிய கருத்துக் காணப்படுகிறது.

பாவை விளையாட்டு விளையாடும் தன்மகள் தன்தோழியரோடு விளையாடி மகிழக்கூடியவள் என்பதனை நற்றாய் குறிப்பிடும் குறுந்தொகைப் பாடலில்,

**“பாலும் உண்ணாள் பார்த்துடன் மேவாள்**

**விளையாடு ஆயமோடு அயர்வோள்”[50]**

தலைவி தோழியரோடு விளையாடி மகிழ்வாள் என்ற கருத்து வெளிப்படுகிறது.

இறுதியாக நோக்குகையில் 'செல்வம்' என்பதும் விளையாட்டு வகைகளுள் ஒன்றாகும்.

இதனை தொல்காப்பியமும்,

**"செல்வம், புலனே, புணர்வு, விளையாட்டு,**
**அல்லல் தீர்த்த உவகை"**[51]

என்று கூறுகின்றது.

சிலப்பதிகாரமும் யாழ் மீட்டுதலையும் விளையாட்டில் அடக்க வகை செய்கின்றது.

**"பண்ணல், பரிவட்டணை**
**ஆய்தல்தைவரல்**
**கண்ணியசெலவு**
**விளையாட்டு, கையூழ்**
**நண்ணிய குறும்போக்கு"**[52]

என்று விளக்குதல் குறிப்பிடத்தக்கது.

## விளையாட்டு வகைகள்

விளையாடி மகிழும் விளையாட்டுக் கலையைக் கீழ்வரும் வகையில் பகுக்கலாம்.

1. அமர்ந்துவிளையாடல்
2. ஒருங்குவிளையாடல்
3. ஓடி விளையாடல்
4. தவழ்ந்து விளையாடல்
5. திளை விளையாடல்

6. திளைத்து விளையாடல்

7. நக்கு விளையாடல்

8. நயந்து விளையாடல்

9. படைத்து விளையாடல்

10. புணர்ந்து விளையாடல்

11. வைய விளையாடுதல்

12. ஏமுறு விளையாட்டு

13. கடல் விளையாட்டு

14. சிறு விளையாட்டு

15. நகை விளையாட்டு

16. பகல் விளையாட்டு

17. புறம்படு விளையாட்டு

18. விளையாட்டு ஆயம்

என்ற தொடர்களைக் காண முடிகிறது.[53]

## விலங்கு மற்றும் பறவைகளுடன் விளையாட்டின் தொடர்புகள்

ஆறறிவு உயிர்களின் முதல் விளையாட்டுப் பற்றிய செய்திகளைக் காணுகையில் விளையாட்டிற்கான கூறுகளையும் காணலாம்.

1. அங்கும் இங்கும் திரிதல் (ஓடுதல்)
2. துள்ளிக்குதித்தல் (குதித்தல்)
3. புணர்தல் (புணர்ச்சி)
4. போர் (சண்டை)
5. போரைக் காணல்
6. கன்னியருடன் ஆடல்

7. காமன் ரதி வேடம் புனைதல்

8. காவடியாட்டம்

9. நீச்சல்

10. நீர் எற்றல்

11. நீர் தெளித்தல்

12. பூச்சிபிடித்தல்

13. புதுப்பொருள் கண்டு களித்தல்

14. சிற்றில் சிதைத்தல்

15. மறைவிடத்தே காதலர் மறைந்தாடல்

16. பலரும் காண இணைந்தாடல்

17. அரசன் அரிவைய ரோடு ஆடல்

18. பூமுதலானவற்றைத் தொகுத்து ஆடல்

19. சிறுமியர் கூடியாடல்

20. சிறுவர் ஊடுருவல்

21. சிறுமியர் கண்டுபிடி

22. சிறுதேர் உருட்டல்

23. சிறுவர் தெருவில் விளையாடல்

24. சிறுவர் மற்போர்

25. சிறுவர்விற்போர்

26. குழந்தைகள் பெரியவர்களோடு ஆடல்

27. குழந்தைகளுக்குப் பராக்குக்காட்டுதல்

28. வட்டு, பந்து, பாவை விளையாட்டுப் பொருள்கள் கொண்டு விளையாடல் ஆகிய செயல்களும் விளையாட்டின் பால் அடக்கலாம்.

**விளையாட்டிடம்**

தெரு, மறைவிடம், மன்றம், செயற்கைக்குன்று, பூங்கா, பந்தல், பளிக்கறை, நீர்நிலை, நெடுமணல் பரப்பு, காவற்காடு, கனிமலர்ச் சோலை, களம் முதலான பகுதிகள் விளையாடும் இடங்களாகப் பண்டைக் காலத்தே விளங்கின.

**விளையாட்டு**

சங்க காலத்தே தமிழர்கள் விளையாடு தலையே அறமாகப் பெரிதும் கருதினர். விளையாடாமற்போனால் ஆக்கம் தேயும் என்றும் எண்ணினர். ஆக்கம் என்ற சொல் உடற்கட்டைக் குறிப்பதாகும். கட்டில்லாத உடம்பாகத் தொந்தி பெருத்துப் போய்க் காணப்படும் நிலையில்லாமல் அளவாக உடலை வைத்துக் கொள்வதே கட்டுடல் எனப்படும். ஆடவர்களும், மகளிரும் தங்கள் தங்கள் வயதை ஒத்தவர்களோடு தோழமையோடும், நட்புணர்வோடும் விளையாடி மகிழ விரும்பினர், பாரதியாரும் விளையாட்டுக்கலையைப் பின்வருமாறு சிறப்பிப்பர்.

**"காலை எழுந்தவுடன் படிப்பு – பின்பு**
**கனிவுகொடுக்கும் நல்ல பாட்டு –**
**மாலை முழுதும் விளையாட்டு என்று**
**வழக்கப் படுத்திக் கொள்ளு பாப்பா"[54]**

விளையாட்டு உடல்நலத்தை வழங்குவதோடு ஒருவர் மற்றொருவருடன் கூடி விளையாடும்போது நட்புறவும் உண்டாகும். அதனாலேயே பாரதியும்

**"ஓடி விளையாடு பாப்பா நீ**
**ஓய்ந்திருக்கலாகாது பாப்பா"**

என்றார்.

விளையாட்டு அன்பு, அடக்கம், பொறுமை, விட்டுக்கொடுக்கும் மனப்பான்மை, குழு உணர்ச்சி போன்றவற்றை வழங்கும்.

நற்றிணையும் புனல்விளையாட்டைப் பின்வருமாறு குறிப்பிடும்.

**“விளையாடு ஆயமொடு ஒரை ஆடாது**
**இளையோர் இல்லிடத்து இற்செறிந்து இருத்தல்**
**அறனும் அன்றே, ஆக்கமும் தேயும்என**
**குறுநுரை சுமந்து நறுமலர் உந்தி**
**பொங்கிவருபுதுநீர் நெஞ்சு உண ஆடுகம்”[55]**

இப்பாடல்வழி தோழி குறிப்பிடுவன, “இளைஞர்கள் விளையாடவேண்டும். ஒத்த வயதினரோடு சேர்ந்து விளையாடவேண்டும். அப்படி விளையாடுவதே அறம். அறம் மட்டுமன்று; ஆக்கமும் தரும். அப்படி விளையாடாவிட்டால் இளைஞர்கள் இல்லத்திலேயே தங்கி அடைந்து கிடந்தால் அது அறமும் அன்று அடைந்து கிடப்பதால் ஆக்கமும் தேயும்” என்பனவாகும்.

விளையாட்டு என்னும் இச்சொல் வழக்கு சங்க காலத்தையடுத்து இடைக்காலத்தே சமய இலக்கியங்களில் மிகுதியாகப் பேசப்படுகின்றது.

கண்ணனின் அவதார நிகழ்ச்சியில் கண்ணனின் விளையாட்டுகளைத் திவ்வியபிரபந்தத்தில் ஆழ்வார்கள் பரக்கப்பாடியுள்ளனர்.

**1. கன்று மேய்த்து விளையாட வல்லான்[56]**
**2. கன்று மேய்த்து விளையாடும் கோவலன்[54]**
**3. இட்டமான பசுக்களை இனிதுமறித்து**
**நீருட்டி விட்டுக் கொண்டு விளையாட[58]**

4. வீட்டைப் பண்ணி விளையாடும் விமலன்[59]

5. அண்டத்தப்பால் எழுந்தினிது விளையாடும் ஈசன்[60]

6. புகர்மால் யானைக்கன்றே போல் போ்த்து நின்று விளையாட[61]

7. பூங்குழல்கள் தடந்தோர் மேல் மிளிர நின்று விளையாட[62]

8. வனமாலை பினுக்க நின்று விளையாட[63]

9. கண்ணென்னும் நெடுங்கயிறுபடுத்தி என்னை ஈர்த்துக்கொண்டு விளையாடும்[64]

10. இட்டேறு இட்டு விளையாடி[65]

என்ற மேற்காணும் பாடல் அடிகள் கன்று மேய்த்தல், கன்று பணிபுரிதல் களிப்போடு ஆடல், கண்ணடித்தல், காணாமல் ஒருவர்மேல் ஒன்றைப் போட்டு அச்சுறுத்தல், கேலி செய்து இட்டேறு இட்டு விளையாடல் போன்ற விளையாட்டுகளை நமக்கு நினைவூட்டுவனவாகும்.

குன்றினால் குடை கவித்தல், கோலிக் குரவை சேவித்தல், குடமாடல், கன்றினால் விளவெறிதல், காலால் காளியன் தலை மிதித்தல் முதலானவற்றை,

"வென்றி பேர் விளையாட்டு"[66]

என்கிறது பெருமாள் திருமொழி.

சிவபெருமானின் சிறப்புகளை எடுத்துரைக்கும் திருவெம்பாவையும் சிவன் படைத்தும், காத்தும், கரந்தும் விளையாடி நிற்பதை,

"ஆட்கொண்டருளும் விளையாட்டு"[67]

என்பர்.

கம்பரும் கடவுள் வாழ்த்திலேயே 'அலகிலா விளையாட்டு' என்ற சொல்லைக் கையாண்டுள்ளார்.

படைத்தல், காத்தல், அழித்தல் என்னும் இறைவனின் செயல் அரசனின் வெற்றி தோல்விகள், ஆனநீர் தெளித்தல், புனலாடல், பூப்பறித்தல் போதா, அன்னம் முதலான பறவைகளோடு விளையாடல் முதலானவற்றையும் கம்பர் விளையாட்டு என்னும் பொருளிலேயே கையாண்டுள்ளார்.

காப்பியங்களிலும் ‘விளையாட்டு’ என்னும் சொல் கையாளப்பட்டுள்ளது.

**1. ஆள் விளையாடிய ஐந்தார்[68]**

**2. ஊன் விளையாடும் வைவேல்[69]**

**3. தேன் விளையாடும் மாலை[70]**

**4. வரை விளையாடும் மார்பன்[71]**

**5. விரை விளையாடும் தாரோய்[72]**

**6. கார் விளையாடி மின்[73]**

**7. வாள் விளையாடிய மென்முலை[74]**

**8. நீர்விளையாட்டு[75]**

**9. தார் விளையாட்டு[76]**

**10. பூக்கள் நீர் விளையாடிய[77]**

**11. தானை நீங்கித்தான் விளையாடுகின்றான்[78]**

**12. தாளை விளையாடுவதும் கேட்டேன்[79]**

**13. மன்பெரும் போகத்து மகிழ்ந்து விளையாடி**
**போகம் கழுமிப் புணர்ந்து விளையாட[80]**

என்றெல்லாம் வழங்கப்படும் சொற்களைக்கொண்டு, விளையாடும்போது இருத்தல், நீராடல், போராடல், நகைசெய்தல், போகம் துய்த்தல், ஓவியம் செய்தல் போன்றவற்றையும் விளையாட்டு என்னும் பொருளிலேயே குறிப்பிட்டுள்ளனர் என்றறியமுடிகிறது.

விளையாட்டு எங்கெல்லாம், எந்நிலையில் விளையாடலாம் என்பதற்கும் எல்லை வகுத்துள்ளார்கள்.

1. உடல் வருத்தத்தைப் போக்க விளையாட்டை ஒரு மாற்று மருந்தாகக் கொண்டனர்.[81]

2. தாய்மார்கள் சிலர் தங்கள் குழந்தைகள் விளையாடினால் வருந்துவார்கள் என்றும், புழுதி படிந்து ஒளி மழுங்குவர் என்றும் கவலைப்பட்டனர்.[82]

3. விளையாடும் குழந்தைகளின் வருத்தத்தைப்போக்க அவர்கள் பாலைச் சத்துணவாக ஊட்டினர்.[83]

4. தெருவில் விளையாடி பரற்கெனச் சென்றாய்.[84]

5. கணங்கொள் ஆயமொடு புணர்ந்து விளையாடல்[85]

6. கடல், அலவன், பாவை, பல்பொறி – விரும்பி விளையாடும் விளையாட்டுகள்[86]

7. மடவரல் மகளிரோடுபகல் விளையாடி என்பதும் விளையாடல்[87]

8. ஆதா உடம்பின் அமர்ந்து விளையாடியசேய்[88]

9. வேட்கைததும்பும் விளையாட்டு[89]

10. குன்ற நாடனொடு நாம் விளையாட[90]

11. பகையாகின்று அவன் நகை விளையாட்டு[91]

12. துறைவனொடு ஒருநாள் நக்கு விளையாடலும் கடிந்தன்று[92] போன்றவைகள் அனைத்தும் நயந்தவரோடு நகைத்து விளையாடும் விளையாட்டுகளாகும்.

சங்க காலத்திய தமிழர்கள் கூடித்திளைத்தல், உடல் தினவுக்கு மருந்து என்பதையும் உள்ள உணர்வுகளுக்கு வடிகால் என்பதையும் விளையாட்டுக் கொள்கைகளாகக் கொண்டார்கள்.

பதினெண்கீழ்க்கணக்கு நூல்களில் ஒன்று ஆசாரக்கோவை, அந்நூலில், நீராடல் வேறு; நீர்விளையாட்டு வேறு. நீராடுவோன் நீந்தக்கூடாது; உமியக்கூடாது; திளைக்கக்கூடாது; விளையாடக்கூடாது என்று அற நூலார் தெரிவிப்பது தமிழர்கள் கொள்கைகளுக்கு மாறுபட்டதன்று.[93]

திருவாச்சகத்தில் அம்மானை, தெள்ளேனம், தோணோக்கம், உந்தீபற முதலான விளையாட்டுப் பாடல்கள் விளையாடிக்கொண்டே இறைவனை வழிபட்டபாங்கினை உணர்த்தும்.

பிள்ளைத் தமிழ், பள்ளு, குறவஞ்சி, கலம்பகம் முதலிய நூல்களிலும் விளையாட்டுகளைப் பற்றிய குறிப்புகள் உள்ளன. பிள்ளைத் தமிழில் கழங்கு, நீராடல், சிற்றில், சிறுபறை, சிறுதேர் போன்ற விளையாட்டுகளைப் பிள்ளைப்பருவத்தோடு இணைத்தே பாடியுள்ளனர்.

பண்ணொடு ஐந்திணை மக்களும் பறைகொட்டி போன்ற விளையாட்டுகளையும் ஆடினர். ஏற்றப்பாட்டு, இடையன்பாட்டு, வண்டிக் காரன்பாட்டு, வள்ளைப்பாட்டு போன்றனவும் தொழிலை அடிப்படையாகக் கொண்ட விளையாட்டு வகையினைச் சார்ந்தனவாகும்.

விளையாட்டு என்னும் இச்சொல் வழக்கு இன்றைய நாளில் பல உட்பொருள்களை உள்ளடக்கியதாகக் காணப்படுகின்றது. விளையாட்டு என்னும் இச்சொல் பெரும்பகுதியும் விளையாட்டு என்னும் பொருளையே குறிக்கின்றது.

1. ஒருவர் மற்றொருவரின் கோபத்தைக் கிளறும்போது 'இதென்ன விளையாட்டு' என்கின்றார்.

2. ஒருவர் மற்றொருவரிடம் சில செய்திகளைக் கூறிப்பின்னர் சும்மா விளையாட்டுக்குச் சொன்னேன் என்றுரைப்பதைக் கேட்கலாம்.

3. 'ஒருவர்க்கு கோபமும் மிகும்போது என்ன விளையாடுகிறாயா' என்று கோபமுறுகின்றார்.

4. ஒருவர் மற்றவரைக் குறித்துக் கூறுகையில் அவன் என்னோடு ஆள்தெரியாமல் விளையாடுகிறான் என்பார்.

5. விளையாடாதே! வேண்டாம்....

6. குழந்தைக்கு விளையாட்டுக் காட்டு....

7. விளையாட்டம்மை

8. வேஷம் கட்டி விளையாடுகிறான்.

9. பாம் போடு விளையாடாதே என்றும் விளையாட்டு என்ற சொல்லை நடைமுறையிலும் பயன்படுத்துகின்றனர்.

நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம். நோயுள்ள வாழ்வு செல்வம் கரைத்துத் தாழ்வு உண்டாக்கும். தனிமனித உடல் நலம் குடும்பநலத்திற்கும் சமுதாய நலத்திற்கும் அடித்தளமாகும். கல்வி வளம், கேள்வி வளம், கலை வளம் பொருள்வளம் முதலிய வளங்கள் உடல் வளம் இருந்தால் தான் பெறமுடியும். எனவே வள்ளுவர் உடலோம்புதற்குரிய மருந்து என்ற அதிகாரத்தைக் குறளில் நடுவணதாக அமைப்பர்.

'உடல் வளர்த்தேனே உயிர் வளர்த்தேனே'

என்பது திருமூலர்வாக்கு. உடலோம்பும் இயற்கை நெறிகளுள் விளையாட்டுக்கலை அல்லது உடற்பயிற்சிக் கலை சிறந்தது. விளையாட்டு கலை பற்றி நேர்முகமாகவும் மறைமுகமாகவும் சங்க இலக்கியங்கள் விரித்துக் கூறுகின்றன. குழந்தைப் பருவம் முதல் விளையாட்டுக் கலை தொடங்கி விடுகிறது. குழந்தைககளின் ஆடல், தவழ்தல், நிற்றல், நடத்தல் முதலிய செயல்கள் விளையாட்டுக் கலையின் விதைகளாகும். குழந்தைதாலாட்டும் தாயின்கை பயிற்சிபெறுகிறது.

இறைவனே அலகிலா விளையாட்டுடையான். விளையாட்டு என்பது ஓர் ஆக்க விளைவை உண்டாக்க வேண்டும். அகவிளையாட்டுகளும், புற விளையாட்டுகளும் உடலின் 72000 நரம்பு நாடிகளும் புகழை மறைமுகமாகவோ நேர்முகமாகவோ வலிமையடையச் செய்கின்றது. பூத்தொடுத்தல், விரலுக்கு மட்டும் பயிற்சி, புனலாடல் உடலுறுப்புகள் அத்தனைக்கும் பயிற்சி. போர்க்காலத்தில் வேலில் பகைவர் குடலை மாலையாகச் சூட்டி வெற்றி ஆட்டம் நிகழ்த்தியமையைத் தொல்காப்பியம் குறிப்பிடும்.

விளையாட்டுக்கலை உள்ளச் சோர்வுக்கு ஊட்டச்சத்து வீட்டுப்பந்தரில் ஓடியாடி விளையாடியமையைச் சங்க இலக்கியங்கள் விரித்துரைக்கும். பந்தாட்டம், சிறுதேர் உருட்டல், கழங்கு, கடல் விளையாட்டு, திளைத்து விளையாடல் முதலிய பல விளையாட்டுகளைப் பற்றிச் சங்க இலக்கியங்கள் குறிப்பிடுகின்றன.

## அடிக்குறிப்புகள்

1. கம்பராமாயணம் கடவுள் வாழ்த்து.
2. தொல்காப்பியம் நூற்பா (802).
3. மயிலை சீனிவெங்கடசாமி, சங்ககாலத் தமிழக வரலாற்றில் சில செய்திகள்.
4. திருக்குறள் 1240.
5. தொல்காப்பியம் நூற்பா 1208, 1209.
6. தொல்காப்பியம் நூற்பா 1195.
7. திருக்குறள் 1135.
8. சிலம்பு., அடி 1018.
9. நாலா.பெரி. 2:4:4.
10. மேலது, திருவாய். 6:2:5.
11. மேலது, மேலது, 4:2:2.
12. மேலது, மேலது, 6:2:1.
13. மேலது, பெரி., 10:46.
14. மேலது, பெருமாள், 7:4.
15. மேலது, திருவாய், 6:2:3.
16. மேலது, மேலது, 6:2:4.
17. மேலது, பெருமாள், 7:9.
18. அகநானூறு பாடல் 47:16.
19. குறுந்தொகை, 108: சதவிதம்.
20. பெரும்பாணாற்றுப்படை, அடி, 257.

21. புறநானூறு, பாடல் 320:5.

22. நற்றிணை 39:5.

23. பட்டினப்பாலை 33.

24. பரிபாடல் 5:55.

25. கலித்தொகை, 30:14.

26. மேலது, 35:14.

27. மேலது, 27:16.

28. சிலம்பு, அடி, 4674.

29. நற்றிணை, பா. 123:11.

30. மேலது, பா.326:6.

31. பட்டினப்பாலை, அடி:103.

32. பரிபாடல் 10:104.

33. தொல்காப்பியம் 1110:1.

34. குறுந்தொகை, பாடல் 401:5.

35. தொல்காப்பியம் 1096:11.

36. சிலம்பு, அடிகள்: 3704–05.

37. அகநானூறு 230:6.

38. கலித்தொகை 102:6.

39. அகநானூறு 250:6.

40. கலித்தொகை 111:6.

41. அகநானூறு 254:7.

42. நற்றிணை 68:1.

43. சிலப்பதிகாரம் 3426.

44. புறநானூறு 325:12.

45. ஐங்குறுநூறு, 406.

46. நற்றிணை, பா.110.

47. கலித்தொகை 83:4.

48. நற்றிணை, 341:3.

49. கலித்தொகை, 59:6.

50. குறுந்தொகை 396:6.

51. தொல்காப்பியம் நூற்பா:1205.

52. சிலப்பதிகாரம், அடி: 837.

53. டாக்டர் செங்கைப் பொதுவன், பழங்கால விளையாட்டுகள், ப.24.

54. பாரதியார், பாப்பாப் பாட்டு, ப.3.

55. நற்றிணை, பா.68.

56. திவ்வியபிரபந்தம், பெரியாழ், 2:5:3.

57. நாலா. நாச்சியார் திருமொழி, 4:8.

58. மேலது, மேலது, 14:1.

59. மேலது, மேலது, 14:9.

60. பெரிய திருமொழி 6:6:2.

61. நாச்சியார் திருமொழி 14:4.

62. மேலது, 14:8.

63. மேலது, 14:2.

64. மேலது, 14:4.

65. மேலது, 14:1.

66. பெருமாள் திருமொழி, 719.

67. மாணிக்கவாசகர், திருவெம்பாவை, பா.12.

68. சீவகசிந்தாமணி, 2564.

69. மேலது, 2564.

70. மேலது, 2564.

71. மேலது, 394.

72. மேலது, 397.

73. மேலது, 915.

74. மேலது, 915.

75. மேலது, 915.

76. மேலது, 2466.

77. மேலது, 866.

78. மேலது, 802

79. மேலது, 845

80. பெருங்கதை, இலாவண காண்டம் 5:158

81. நற்றிணை, பா.81

82. அகநானூறு, பா.எண்.17

83. மேலது, பா.எண்.219

84. கலித்தொகை 83:3–4

85. அகநானூறு, பா.250:5

86. பட்டினப்பாலை, வரி.99

87. பெரும் பாணாற்றுப்படை, 387

88. பரிபாடல் 5:15

89. அகநானூறு, பா.எண்.302

90. நற்றிணை, 194:8

91. குறுந்தொகை, 394

92. மேலது, 401

93. ஆசாரக் கோவை, பா.எண்:14.

# இயல் இரண்டு
# சங்க இலக்கியத்தில் ஆடவர் விளையாட்டுகள்

“குழவித் திங்கள் கோன்நேர்ந் தாங்கு
சுரவு வாய் அமைத்த சுரும்புசூழ் சுடர்நுதல்
நறவுபெயர்த் தமர்ந்த நல்லெழில் மழைக்கண்
மடவரல் மகளிரொடு பகல்விளை யாடி”

– பெரும்பாணாற்றுப்படை 384–387.

# சங்க இலக்கியங்களில் ஆடவர் விளையாட்டுகள்

பெரும்பாலும் ஆடவர் விளையாட்டுகள் வீட்டின் புறத்தே ஆடும் புற விளையாட்டுகளாகவே இருக்கும். மழைக்காலங்களில் வீட்டினுள் ஆடும் ஐந்தாங்கல், சூது போன்ற விளையாட்டுகள் நிகழ்த்துவர். மழைக் காலங்களில் தூண்டிலைப் பயன்படுத்தி மீன்பிடித்து விளையாடுவர். சிலம்பாட்டம், ஒயில் கும்மி, புரவியாட்டம் போன்றவை உடலுறுதி வளர்ப்பனவாம். புனலாடல், நீரில் மூழ்கித்தரைமண் எடுத்துமேல் வருதல், மூழ்கிநீந்தித் தொட்டு விளையாடல் போன்றவை மூச்சுப்பயிற்சி தந்து இரத்த சுத்தி தரும். பறவைகளைப் பரணிலிருந்து கடிதல், சுண்டு வில்லால் பறவைகளை அடித்து வீழ்த்தல், கோழிப்போர், ஆட்டுப்போர் கண்டுகளித்தல் போன்ற பொழுதுபோக்கு நிகழ்வுகளும் விளையாட்டுகளில் இருந்தன. ஆடவர் விளையாட்டுக்களைப் பற்றி விரிவாக ஆய்தல் இவ்வியலின் ஆய்வுப்பொருளாகும்.

மனிதமனம் மறுமலர்ச்சிபெற்ற நாள்முதலாகவே உடலின் இயக்கமாக இனிய செயலாக்கமாகத் தோன்றி வளர்ந்த விளையாட்டுகள் சில உள்ளன. நம் முன்னோர்கள் ஓய்வுநாளில் தொடங்கிவைத்த இத்தகைய விளையாட்டு குறும்பாக வளர்ந்து கரும்பாக நெடிதோங்கி முதிர்ந்த நிலையினை எட்டியுள்ளது.

விளையாட்டு என்னும் சொல் இன்று எங்கும் எதிரொலிக்கப்படுகின்ற சொற்களுள் களிப்பூட்டுவதாகவோ, பழக்கமாகவோ அமையும் எதையும் விளையாட்டு எனலாம் என்று அறிஞர்கள் குறிப்பிடுகின்றனர்.[1]

காப்பியங்களுள் சிறப்புடையதாகப் போற்றப்படுகின்ற கம்பராமாயணத்தில் கடவுள் வாழ்த்துப் பகுதியில் அமைந்துள்ள பாடலில் இறைவனைப் போற்றும் கம்பர் 'அலகிலா விளையாட்டுடையான்'[2] என்றுரைக்கையில் விளையாட்டு என்னும் சொல்லைப் பயன்படுத்துகின்றார். உணர்ச்சியின் அடிப்படையில் தோன்றிப் பழக்கமாக மலர்ந்து, வழக்கமாகக் கனிவதே விளையாட்டாகும். இறைவனும் இத்தன்மையானவன் என்ற பொருளில் கம்பர் பாடல் அமைத்துள்ளார்.

தமிழில் விளையாட்டு என்றழைக்கப்படும் சொல்லுக்கு இணையாக ஆங்கிலத்தில் 'ஸ்போர்ட்ஸ்,' 'கேம்ஸ்' என்னும் சொற்களைக் கையாண்டு வருகின்றனர். இச்சொற்களுள் இரண்டிற்குமுரிய சொல்லாக விளையாட்டு என்ற சொல்லைக் கையாள்கிறோம்.

மேலும், பிளே (play) கேம் (Game) விளையாட்டு (Sports) இன்பப்பொழுதுபோக்கு (Entertainment) என்ற சொற்களும் வழக்கிலுள்ளன. சென்னைப் பல்கலைக் கழகத்தின் வெளியீடான கணிவக் களஞ்சியம், ஆட்டம், போட்டி விளையாட்டு, வண்ணம் விளையாட்டு, என்ற சொற்கள் இன்பப் பொழுதுபோக்கு என்று குறிக்கின்றது.[3] இச்சொற்களை அடிப்படையாகக் கொண்டு படைக்கப்பட்ட சொற்களே உடயாட்டு, அணியாட்டு என்னும் பொருளில் அமைந்த சொற்களாகும்.

மடைமாற்றம் அல்லது களிப்பூட்டும் எந்த உடலியக்கச் செயலையும் விளையாட்டு என்ற சொல் பொதுப்படையாக உணர்த்துகிறது. விளையாட்டு என்பது செயல்பாட்டினை உணர்த்துவதன்று. ஈடுபடுவோரின் மனநிலையினைப் பொறுத்தது.

## பண்டைக்கால விளையாட்டுகள்

பண்டைக்கால மக்களின் பொழுது போக்கான விளையாட்டுகளை இரண்டு வகையில் பாகுபாடு செய்யலாம்.

அவை,

1. புனல் விளையாட்டு.

2. பொழில் விளையாட்டு என்ற வகைப்பாட்டில் அடக்கலாம்.

## புனல் விளையாட்டு

நீர் விழா, நீராட்டு, நீராட்டணி என்ற பொருளிலும் வழங்கப்படுகிறது; புனலாட்டு என்னும் பெயரையும் தன்னகத்தே கொண்டுள்ளது. ஆற்றங்கரை சார்ந்த பகுதிகளில் வாழும் மக்களெல்லாம் ஆண்டுதோறும் ஆற்றில் புதுவெள்ளம் பாய்கின்றபோது ஒருங்கே கூடுவர். ஒருபகலில் பெரும்பாலோர் அவ்வெள்ளத்தில் திளைத்து இன்புற்று விளையாடி மகிழ்வர்.

நீராடுவோரெல்லாம் ஆற்றிலிடுவதற்குப் பொன்னும், வெள்ளியும் அமைந்த காணிக்கைகளையும் வழங்குவர். துருத்தி, கொம்பு, விசிறி எனும் விளையாட்டுக் கருவிகளையும் நீராடுவோர் கொண்டு செல்வர். பலரும் யானை மீதும், குதிரைமீதும், நடந்தும் செல்வர். விழாவைப் பார்க்கப் பலரும் யானை மீதும், குதிரை மீதும், ஊர்ந்தும், நடந்தும் செல்வர். விழாவைக் காணவருவோர் விரும்பும் வகையில் புதிய கடைகளும் மிகுதியாக இருக்கும்.

புனல் விளையாட்டினை விரும்புவோர் நீந்தும் பயிற்சி செய்வோர் ஆழமான இடங்களிலும், அல்லாதார் கரையை அடுத்தும் நீராடுவர். புனல்

விளையாட்டுக் காரணமாக வெள்ளம் புதிய மணத்தைப் பெறும். நீராடியவர் மாலைக் காலத்தில் மகிழ்ந்தும் அயர்ந்தும் மனை திரும்புவர்.

இக்காலத்தே நாம் கொண்டாடும் ஆடிப்பெருக்கு விழா பண்டைக்காலத்தே புனல் விளையாட்டாக அமைந்திருக்கும் என்றே எண்ணத் தோன்றுகின்றது.

**பொழில் விளையாட்டு**

இளவேனிற்காலத்தே ஊருக்குத் தொலைவிலுள்ள சோலைக்குச் சென்று தனித்தனியாகவும், கூட்டம் கூட்டமாகவும் ஒரு பகல், அமைத்து உண்டு மகிழும் விழா 'பொழில் விளையாட்டு' என்ற பெயரைப் பெற்றது. இக்காலத்தே நண்பர்களோடும் உறவினர்களோடும் சென்று உண்ணும் காட்டுரைப் போன்றது.

பொழில் விளையாட்டில் சோலைக்குச் சென்றடைந்த பின்னர் அடிசில் தொழிலில் ஈடுபட்டவர்கள் ஒழிந்த ஏனையோரெல்லாரும் வெவ்வேறு செயல்களின் அடிப்படையில் வேறுபக்கம் சென்றுவிடுவர். ஆடவர்களில் பெரியோர் வேட்டையாடவும், சிறியோர் மரமேறவும் துணிவர்.

பெண்களில் மூத்தோர் சிலர் சமையலில் ஈடுபடுவோர். எஞ்சியோர் மலர்க் கொத்துகளைக் கொண்டு மாலை தொடுப்பர். பாவை புனைந்து பாராட்டி மகிழ்வர். ஊஞ்சல் அமைத்து விளையாடி மகிழ்வர். சிற்றில் அமைத்துச் சிறுசோறு அமைப்பர்.

சிலர் கட்டமுது கொண்டு செல்வர். அங்ஙனமாயின் அனைவரும் இன்ப விளையாட்டில் விளையாடித் திளைப்பர். நண்பகல் உணவு உண்டபின் சிலபொழுது இளைப்பாறி மாலைக் காலம் வீடு திரும்புவர்.

புதிதாய் மணந்த தம்பதியர் தாமே சென்றும் விளையாடி மகிழ்வர்.

## ஆண்கள் விளையாட்டுகள்

### 1. கோலி விளையாட்டு

இளவயதுடையோர் ஆடும் விளையாட்டுகளில் இன்றியமையாதது கோலி விளையாட்டாகும். ஐந்து வயது தொடங்கி கிட்டத்தட்ட இருபது வயது வரையுள்ள இளைஞர்களின் விளையாட்டாகும்.

கல்லாலும், கண்ணாடியாலும் இயன்ற சிறிய உருண்டைகளைத் தெரித்தும் உருட்டியும் ஆடும் விளையாட்டு கோலி விளையாட்டு. ஒருவன் ஆடும்போது எதிரியின் கோலி அருகிலிருப்பின் அது அழுத்த முறை குழிக்குள் வீழ்வதைத் தடுக்குமாறும், அதன் அடியிலிருந்து தப்புமாறும் அதனை அடித்துத்தொலைவில் போக்குதல் வழக்கம். ஆட்டத்தின் இறுதியிலோ, இடையிலோ அடிக்கத் தவறினால் எதிரி ஆடவேண்டும்.

ஒருவன் தவறி மற்றொருவன் ஆடும்போது, ஆட்டத்தின் தொடக்கத்தில் ஆடிய முறைப்படியே ஆடவேண்டும். ஆட்ட முடிவில் தோற்றவன் வெற்றி பெற்றவனிடம் கொட்டு வாங்க வேண்டும்.

இத்தகைய ஆட்டத்திற்குப் பயன்படும் கோலியைக் குண்டு என்றும், கோலிக்குண்டு என்றும் பெயரிட்டழைப்பர். சில பகுதிகளில் இத்தகைய கோலியைக் கொண்டு ஆடுவது, கோலியைக் குழியில் போடுவது ஒருவகை; மற்றொரு வகைக்குப் 'பேந்தா' என்றும் பெயரிட்டழைக்கின்றனர். நிலையிலிருந்து 'பெயர்ந்தான்' என்ற சொல்லே 'பேந்தா' என மருவியதென்பர்.

**(ஆ) பேந்தா**

மூன்று கோடுகள் நீளசதுரமாகக் கோடுகிழித்து ஒன்றுக்கு மேற்பட்டோர் ஆடுவர். இருவர், இருவராகச் சோடி சேர்ந்தும் விளையாடுவது உண்டு.

**கிட்டிப்புள்**

கிட்டிப்புள் என்பது சில பகுதிகளில் கோலிட்டிப் புள் என்றும் அழைக்கப்படுகின்றது. குச்சைக்குழியின் நீட்டுப் போக்கில் வைத்துக் கோலால் தட்டியெடுக்கப்பெறும். கிட்டிப் புள்ளியை, குச்சிக்குழியின் குறுக்கே வைத்து அதற்கு நட்டுக் குறுக்காக ஒரு கோலைப்பிடித்து அதுகையினால் தட்டியெடுக்கப்படும். அடிப்பவன் எத்திசையிலும் நின்று அடிக்கலாம். குழியிலிருந்து பெயர்ந்து எழுப்பப் பெற்ற கிட்டியை எதிர்த்தாடுவோர் பிடித்து விட்டால் கிட்டிப் புள் ஆட்டத்திலிருந்து விலகி விட வேண்டும். கிரிக்கெட்டில் அடிக்கப் பட்ட பந்து எதிர்த்தாடுபவரால் பிடிக்கப் பட்டால் பந்தடிப்பவர் ஆட்டத்திலிருந்து விலகுவது போன்ற நிலையாகும்.

**பந்து விளையாட்டு**

சிறுவர்களை மகிழ்விக்கும் விளையாட்டுகளில் பந்து விளையாட்டும் ஒன்றாகும். ஆடுபவர் எத்தனை பேராக இருப்பினும் பந்து ஒன்றாகவே அமைய ஆடுதல்.

**நீந்தல் விளையாட்டு**

நீரில் விளையாடும் விளையாட்டு வகை நீந்தல் விளையாட்டாகும்.

1. நீரில் தண்ணீருக்குள் நீந்தி நீந்திக் கைகளையும் காலையும் உந்துதல்.
2. மல்லாந்து தண்ணீருக்குமேலே உடலைக் கொண்டுவந்து இருகைகளையும் துடுப்புப் போல் அடித்துச்செல்லுதல்.

3. பறவையினங்கள் போல் தலையை மட்டும் தண்ணீருக்குமேல் கொண்டு வராமல் நீந்துதல், மூழ்கி நீந்தல் வகை.

4. தண்ணீருக்கு மேல் ஒருபக்கம் மட்டும் கையைத் துடுப்பாக்கி நீந்துதல் ஒருவகை. இத்தகைய நீச்சல் வகைகளால் கால் தசைகள், கையின் தசைகள் வலுவடையும். அத்துடன் மூச்சுப் பயிற்சியினால் இரத்த ஓட்டம் சீரடையும்.

## குழுவிளையாட்டுகள்

ஆறு மற்றும் குளங்களில் ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட சிறுவர்கள் நீரை வாரி வீசுதல் உண்டு. அவர்களுக்குள் போட்டி ஏற்பட்டு நீந்தியோ, அல்லது குறிப்பிட்ட அளவு நீரில் மூழ்கியோ மற்றொருவரைத் தொடவேண்டும். யார் ஒருவர் தொடப்பட்டாரோ அவர் தோற்றவர். தோற்றவர் தான் முன்பு தன்னைத் தொட்ட நிலைபோல் மற்றொருவரைத் தொடவேண்டும். பெரிய அளவுள்ள நீரில் இளைஞர்கள் இவ்வாறு நீந்திப்பிடிக்கும் விளையாட்டு நீண்ட நெடுங்காலமாகவே நடைபெறும் விளையாட்டாகும்.

ஆறு, குளம், அணைகள் உயரமாக உள்ள இடங்களில் ஓடிவந்து குதித்தாடுவதும் நடைபெறும் வீர விளையாட்டாகக் கொள்ளலாம்.

## பம்பர விளையாட்டு

இளைஞர்கள் அவர்களிலும் சிறுவர்களின் சுறுசுறுப்பிற்குப் பம்பர விளையாட்டுச் சிறந்த சான்றாகும். சிறுவட்டம் அமைத்துத் தோற்றவன் பம்பரத்தை உள்ளே வைப்பர். வெற்றிபெற்றவர்கள் தங்களிடம் உள்ள கயிற்றால் பம்பரத்தைச் சுற்றிக்கையில் வைத்துக்கொண்டு வலதுகையில் சுண்டு விரலில் கயிற்றின் மற்றொரு பகுதியை வைத்துக்கொண்டு வட்டத்திற்குள் உள்ள பம்பரத்தைத் தாக்குவர். போட்டியில் அனைவரும்

ஒன்றாக ஒன்று, இரண்டு, மூன்று என்றவுடன் சுற்றப்படும் பம்பரத்தில் யாருடைய பம்பரம் நீண்டநேரம் சுற்றுகிறதோ அவரே வெற்றிவெற்றவர். இருவர்க்கு மேற்பட்ட சிறுவர்கள் இவ்விளையாட்டில் கலந்துகொள்வர்.

தோற்றவர்களின் பம்பரம் வட்டத்திற்குள் இருப்பதால் அதுவெளியே கிளப்பப்படும் வரை பம்பரத்திலுள்ள ஆணியானது தோற்றவரின் பம்பரத்தைத் தாக்கும்.

## பட்டம் விடுதல்

சிறுவர்களின் தனித்த முயற்சிக்குச் சான்றாய் அமையும் விளையாட்டு பட்டம் விடுதலாகும். பட்டம் விடுவதிலேயே போட்டியும் உண்டு. ஒருவன் பட்டத்தைப்போல மற்றொருவனும் பட்டத்தைப் பறக்கச் செய்வான். ஒன்றையொன்று பட்டங்களை வீழ்த்துவதும் அவற்றில் தோற்றவன் கேலி செய்யப்படுவதும் உண்டு.

## கிளித்தட்டு

தமிழக அளவில் சிறுவர்கள் விளையாடும் விளையாட்டுகளில் இரண்டாவதாகப் போற்றப்படுவது கிளித்தட்டு விளையாட்டாகும். கிளித்தட்டு ஆட்டத்தில் சம அளவில் நான்கு பாத்திகளாக்கி நடுவில் கோடு கிழித்து ஒருபக்கம் நான்கு அடுத்தபக்கம் நான்கு பகுதியாகப் பகுத்துக்கொண்டு இருவர் சில்லி என்னும் ஓடு, மாவின் கொட்டை இவற்றில் ஒன்றை ஊர்ந்தும், ஒருபுறமிருந்து எதிர்ப்புறம் கோட்டுக்கு வெளியிலிருந்து போடுவர். பின்னர் ஒரு காலை மடக்கிக் கொண்டு குறிப்பிட்ட கில்லியை எத்தி வெளியே கொண்டு வருவது.

இதற்கு இப்பெயர் அமைந்தமைக்கு காரணமான நிகழ்வு புறநானூற்றிலே கபிலர் பாடல் சான்று காட்டுகிறது. பாரியின் பறம்பு மலை

மூவேந்தராலும் முற்றுகையிடப்பட்டபோது அந்நாட்டு கிளிகள் வெளியே பறந்து வந்து நெற்கதிர்களைக் கொணர்ந்தமையால் மக்கள் உண்டு மகிழ்ந்தனர் என்கிறார்.

விளைந்த நெல்வயல்களில் வந்து விழும் பறவைகளுள் கிளிகள் கதிர்களாகவே தன்னுடைய கூரிய அலகுகளால் கொண்டு செல்லும் வல்லமை படைத்துள்ளவை. இவ்வாறு வந்து விழும் கிளிகளை ஓட்டுவதற்குக் கிளியோட்டுதல் என்பது பெயராகும். அதனை ஒட்டுங் கருவிக்குக் கிளிகடி கருவி என்றும் பெயர் சூட்டினர்.

கிளிகள் பெருந்தொகையாய் விளைபுல்ன்களில் வந்து வீழ்ந்தபோது உழவர் அப்புலங்களில் புகுந்து பரண்மீது நின்று அக்கிளிகளை அடித்துத் துரத்தியும் அவை கொய்துகொண்டு போகும் கதிர்களைக் கவர்ந்தும் வந்தனர். இவ்வழக்கத்தினின்றே கிளித்தட்டு என்னும் பெயர் தோன்ற அவ்விளையாட்டுக்குப் பெயர் அமைந்திருக்கலாம் என்று கருதப்படுகிறது.

இத்தகைய விளையாட்டில் இறங்குபவர் கிளிகள். மறிப்பவர்கள் உழவர்கள் என்ற பாகுபாடும் உண்டு. வயலில் விளைந்த உப்பையும், நெல்லையும் காத்தல் என்ற பொருளில் கிளித்தட்டில் நெல் கொண்டு வருதல், உப்புக் காய்ச்சுதல் என்ற படிநிலைச் சொற்கள் பயன்படுத்தப் பெறுகின்றன. சம்பு என நெல்லையும், அளம் என்பது உப்பையும் கூறுவதுண்டு. சம்பு + அளம் என்பதே சம்பளம் என வழங்கப்பெற்றது.

இத்தகைய விளையாட்டினால்

1. பகைவர்க்குப் பிடிகொடாமல் தப்புதல்.

2. பகைவனையும் திருடனையும் ஓடும்போது படைக்காலத்தில் தாக்கப் பயிலுதல்

3. வேகமாய் ஓடும் திறன் வளர்தல் என்ற பயன்கள் விளைகின்றன. இத்தகைய விளையாட்டைக் கிளித்தட்டு என்றும், உப்புக்கோடு என்றும் பெயரிட்டழைப்பர்.

**சடுகுடு**

அண்மைக் காலத்தே கபடி என்று அழைக்கப்படும் விளையாட்டே பண்டு 'சடுகுடு' என்றழைக்கப்பட்ட விளையாட்டாகும். 'பலீம் சடுகுடு' என்றும், 'சடுகுடு' என்றும், 'குட்டி' என்றும் பலீச்சப்பிளான்[5] என்றும் பல பெயர்களாலும் அழைக்கப்படும். சடுகுடு எனப் பாடி மூச்சின் பலமும் உடற்பலமும் உறுதி செய்யப் பெறுவதால், இவ்வாட்டம் 'பலீம் சடுகுடு' எனப்பட்டது போலும்.

தமிழகக்கிராமங்களிலும், முக்கியமான நகரங்களிலும் விழாக்காலங்களில் விளையாடப்படும் வீரவிளையாட்டு வகைகளுள் இதுவும் ஒன்று. கிரிக்கெட் போன்ற விளையாட்டுகளுக்குப் பந்தயம் கட்டுவது போன்று இத்தகைய விளையாட்டும் பந்தயத்தின் பெயரால் ஆடப்படுகிறது. ஆடுபவர்கள் சடுகுடு என்று சொல்லிக்கொண்டு எதிரியின் குறிப்பிட்ட எல்லை வரை மூச்சுவிடாமல் சென்று மீண்டும் மத்தியிலுள்ள கோடு வரை மூச்சை விடாமல் பாடி வர வேண்டும்.

வெளி நிலங்களில் மணற்பாங்கான பகுதியில் இரண்டு அணிகள் எதிர்எதிரே நிற்கும் வகையில் மணல் நிறைந்த பகுதியாக அமைய வேண்டும். மணல் நிறைந்த பகுதியாக இருந்தால்தான் விளையாட உள்ளே செல்பவரும், தடுப்பவரும் கீழே வீழும்போது அடிபடாமல் இருக்கமுடியும்.

இரண்டு அணியாக ஒவ்வோர் அணிக்கும் எழுவர் என்ற நிலைக்குக் குறையாமல் ஆடமுயல்வர். ஆடச் செல்பவர் எதிரியின் பகுதிக்குச் சென்று

யாரைத் தொடுகிறாரோ அவர் வெளியேற வேண்டும். ஆடிச்சென்றவர் எதிரணியில் உள்ளவரைத் தொட்டால் இலக்காக ஒருபுள்ளி வழங்கப்படுவது வழக்கம். இவ்வாறு ஆடும்போது ஒரு பகுதியைச் சார்ந்தவர் இரண்டுமுறை அனைவரையும் தொட்டு வெற்றி பெறவேண்டும். அத்தகைய இருமுறை வென்று அதிகமான புள்ளிகளை யார் எடுக்கிறார்களோ அந்த அணியே வெற்றிபெற்ற அணியாகும்.

இத்தகைய ஆட்டத்தில் அண்மைக் காலத்தே கபடி, கபடி என்றே ஒலிக்கவேண்டும் என்ற பொதுவிதி அமைத்தனர். பழங்காலத்தே அவரவர் விரும்பிய பாடலை எதுகை மோனையோடு பாடியும் எதிரியின் பக்கம் தொடுவதற்காகச் செல்வர்.

**"நான் தாண்டா உங்கப்பன் நல்ல முத்துபேரன்**
**வெள்ளி சிலம் பெடுத்து விளையாட வாறேன்**

தங்கச் சிலம்பெடுத்து தாலிகட்ட வாறேன்" போன்று பாடலோடு எதிரியில் உறவு முறையைச் சார்ந்தோர் இருப்பின் ஏளனம் செய்யும் வழக்கு தென்னாற்காடு மாவட்டத்தே வழங்கப்படுவதைப் பேராசிரியர் ஆறு. இராமநாதன் தன் நாட்டுப்புற இயல் பற்றிய நூல்களில் விரிவாகக் குறிப்பிட்டுள்ளார்.

இத்தகைய ஆட்டத்தால் நீண்ட நேரம் மூச்சை யடக்கும் பயிற்சிக்கு வாய்ப்பு மிகுகிறது.

**கால் தூக்குற கணக்குப் பிள்ளை**

கிராமப்புற விளையாட்டு வகைகளுள் இவ்விளையாட்டும் ஒன்றாகும். இத்தகைய ஆட்டத்திற்கு நால்வர் வேண்டும். ஒருவன் வலக்கையும் ஒருவன் இடக்கையுமாக இருவர் கைகோர்த்துக்கொண்டு குடங்கையாகக் கீழே

தொங்க விட்டு முன்னோக்கிநடப்பர். மூன்றாமவன் அவ்விருவருள் இடப்பக்கத்தான் கழுத்தை இடக்கையிலும், வலப்பக்கத்தான் கழுத்தை வலக்கையாலும் அணைத்துக்கொண்டு தன் முழங்காலை அவருடைய கோத்த குடங்கையில் வைத்தபின்னர் அவனது இடமுழங்காலை நாலாமவன் நிலத்தில் ஊன்றாதவாறு இருகையாலும் தாங்கிப் பிடித்துக்கொள்வான்.

இந்நிலையில் மூன்றாமவனைத் தூக்கிக்கொண்டு முதலிருவரும் நாலாமவனும் அங்குமிங்கும் இயங்கிக்கொண்டிருப்பர். அவ்வண்ணம் இயங்கும்போது முதல் இருவரும்

**"கால்தூக்குகிற கணக்குப்பிள்ளைக்கு**

**மாதம் பத்து ரூபா"**

என்று பாடுதல் உண்டு.

**பச்சைக்குதிரை**

சிறுவர்களில் ஒருவன் குனிந்துகொள்ள மற்றொருவன் அவன் முதுகில் கைவைத்து உடம்பின் எந்தப் பகுதியும் தொடாமல் தாண்டுவது குதிரைதாண்டுதல் என்னும் பெயரைப் பெற்றது. சிறுவர்கள் குனிந்து நிற்பது குதிரைபோல் அமைந்தமையால் 'பாய்ச்சல் குதிரை' என்பது 'பச்சைக் குதிரை' என்று மருவி வழங்கியிருக்கலாம். பச்சைப் புல் மேயும் குதிரை குனிந்திருப்பது போன்ற நிலையில் குனிவதால் இஃது 'பச்சைக் குதிரை' எனப் பெயர் பெற்றதாகவும் கருதலாம்.

பலர் வரிசையாகக் குறிப்பிட்ட அளவு இடைவெளி விட்டு நிற்பர். அவர்களுள் ஒருமுனையில் இருப்பவன், பிறரையெல்லாம் தாண்டித் தாண்டி மறுகோடியில் போய்க் குனிந்து நிற்பான். இங்ஙனமே பிறரும் வரிசைப்படி

ஒவ்வொருவனாய்த் தாண்டித் தாண்டி மறுகோடியில் போய் நிற்பர். இவ்வாறு தொடர்ந்து இடம் பெயர்ந்து கொண்டேயிருப்பர். இத்தகைய ஆட்டம் உயரத்தாண்டுவதற்கான பயிற்சிக்கு வழிவகுக்கிறது.

மற்றொரு வகை ஏதேனும் ஒருவகையில் தேர்ந்தெடுப்பில் தவறிய சிறுவன் ஒருகாலை நீட்டி அமர்வான். அவனது நீட்டியகாலைப் பிற சிறுவர்கள் தொடாமல் தாண்ட வேண்டும். அடுத்தமுறை மீண்டும் ஒரு கால் மேல் ஒரு காலை வைப்பான். இம்முறையும் அவன் கால்களைத் தொடாமல் சிறுவர்கள் தாண்ட வேண்டும். அதற்கடுத்து காலுக்கு மேல் ஒருகை, பின்னர் இரண்டு கைகள், பின்னர் உட்கார்ந்த நிலை, அதன்பின்னர் குனிந்து கால்விரல்களைத் தொட்டு நிற்றல் இப்படி ஒவ்வொரு முறையும் உயரம் அதிகரித்துக் கொண்டே செல்லச் செல்லச் சிறுவர்களும் அவனுடைய உடலில் எத்தகைய பகுதியும் படாதவாறு தாண்டவேண்டும். யார் ஒருவன் தாண்ட முடியவில்லையோ அவன் முன்பு கீழே அமர்ந்தவன் போன்று ஆட்டத்தில் இடம்பெற வேண்டும். இத்தகு விளையாட்டால் தன்னம்பிக்கையும் உயரம் தாண்டுதலில் ஆர்வமும் உண்டாகும். கை, கால்கள் உரம் பெறும் வாய்ப்பு மிகுதி.

**சிலம்பம்**

'சிலம்ப' விளையாட்டு என்றும், 'கம்பு' விளையாட்டு என்றும் அழைக்கின்றனர். சிலம்ப விளையாட்டு என்றே இவ்விளையாட்டு அழைக்கப்படுகிறது. சிலம்பம் கற்றுக்கொடுப்பவர் 'வாத்தியார்' என்ற பெயரைப் பெறுகின்றார்.

சிலம்பம் என்றழைக்கப்படும் இவ்விளையாட்டானது மராட்டிய நிலத்தில் 'லாட்டி' என்றும், குஜராத்தில் 'டால்லக்கடி' என்றும், வங்காள நாட்டில் 'லாடி கீலா' என்றும், பெங்களூர், மைசூர்பிரதேசங்களில் தாண்டி

வரிசை என்றும், ஆந்திரப் பிரதேசத்தில் கரடி ஆட்டமென்றும் மலையாளப்பகுதியில் 'நெடுவடி' என்றும் அழைக்கப்படுகிறது.[6] சிலம்பு என்பது மகளிர் காலணிவகை. கண்ணகியின் காற்சிலம்பால் எழுந்த கதையாதலால் சிலப்பதிகாரம் என்று காப்பியத்திற்கும் பெயர் அமைந்தது. மணிநாட்டினர் கற்ற விளையாட்டிற்கு இப்பெயர் அமைந்திருக்கவும் வழியுண்டு. சலசல என்னும் ஒலியை எழுப்பும் காலணிகளாகிய சிலம்புகளை அணிந்து தமிழகத்தில் கோல் விளையாட்டு விளையாடியதாகச் சிலம்பு பற்றிய கருத்துகளை அறிஞர்கள் குறிப்பிடுகின்றனர்.

தமிழில் சிலம்புதல் என்ற சொல் ஒலித்தல் என்னும் பொருளைக் குறிக்கின்றது. கையிலுள்ள கம்பினை அடித்து ஒலியெழுப்பி விளையாடப் பெறுவதால் இப்பெயர் அமைந்திருக்கலாம் என்று குறிப்பிடுவாரும் உண்டு.

சிலம்ப விளையாட்டு பயிற்சிகள் நிறைந்த வீர விளையாட்டாகும். இத்தகு பயிற்சி ஆசிரியர் சிலம்ப ஆசிரியர் என்ற அழைக்கப்படுகின்றார். இக்கலை ரகசியக் காப்புக் கலையாகத் தற்காப்புக் கலையாக விளங்குவதால் நம்பிக்கையுடையவர்களுக்கு மட்டுமே கற்றுத் தருகின்ற விளையாட்டாகும். இவர்கள் வர்மக்கலையிலும், வர்மம் எடுக்கும் கலையிலும் திறமை பெற்றிருப்பர்.

இத்தகைய விளையாட்டிற்கென்றே மூங்கில் கம்புகள் கைகளைப்பதம்பார்க்காதவாறு செம்மை செய்யப்பட்டிருக்கும். விளையாடுபவர் உயரத்திற்கேற்றவாறு கம்பின் உயரமும் இருக்கும். சிலம்பு விளையாட்டுகளில் பெரும்பாலும் மூங்கில் கம்புகளையே பயன்படுத்துவர்.

1. **கம்பு வீசும்முறை**
2. **காலடி எடுத்து வைக்கும்முறை**
3. **வேகமாகச் செயல்படும்முறை**

என்ற இம்மூன்றும் சிலம்ப விளையாட்டின் அடிப்படைக் கூறுகளாகும்.

விளையாட்டின் தொடக்கத்தில் சல்யூட் அடித்தல் உண்டு. முதலில் இறைவணக்கமும், குருவணக்கமும், எதிரி ஒருவரோடு மோதுவதாக இருப்பின் எதிர்த்து விளையாடக் கூடியவர்க்கும் வணக்கம் செலுத்துதல் மரபாகும்.

எதிரியின் கம்பு தன் உடல்மேல் படாமல் தடுத்தும் தன்னுடைய கம்பினால் எதிரியின் உடலைத் தொடுதலும் ஆகிய செயல்களைக் கொண்டே வெற்றி தோல்வி நிர்ணயிக்கப்படுகிறது. கம்பின் முனையில் வண்ணப்பொடி இருக்கும். அதனை வைத்தே கம்பின் முனை எத்தனைமுறை எதிரியின் மேல்பட்டிருக்கிறது என்பதனை அறிலாம்.

**புலிவேடம்**

புலிவேடமும் வீர விளையாட்டோடு தொடர்புடையதுதான் புலிவேடமிட்டவர் கையில் புலிநகம் மாட்டியிருப்பர். உடல் முழுதும் புலியைப்போல் வரிக்கோடுகள் போடப்பட்டிருக்கும். இரும்பு வளையத்துடன் கூடிய நீண்ட வாலினைக் கட்டியிருப்பர். இவ்வாலைப் பிடிப்பதற்கென ஒருவர் இருப்பார். வேடமிடுபவர் ஆடும் ஆட்டத்திற்கேற்ப முன்னும், பின்னும் அவர் நடந்து கொடுக்கவேண்டும். வால்பிடிப்பவரும் சிலம்பப்பயிற்சியில் தேர்ச்சியுடையவராக இருப்பர்.

சிலம்பப் பயிற்சி அளித்த ஆசிரியர் வீட்டிலிருந்து ஆட்டம் துவங்கும்.

**“பூனைப்பால் காய்ச்சி**
**புலிப்பால் உறையூற்றி**
**ஆனைப்பால் காயுதுல்ல**
**அதிகாரி வாசலிலே”**

எனும் தாலாட்டு வீரம் விளக்கும் பாடலாகும்.

**உரிமரம் ஏறுதல்**

பட்டை உரிக்கப்பட்ட மரத்தினையே உரிமரம் என்பர். அவ்வுரிமரத்தில் ஏறிவிளையாடும் இயல்பு நோக்கி இவ்விளையாட்டும் உரிமரம் ஏறுதல் என்றழைக்கப்படுகிறது.

இவ்விளையாட்டுப் பெரும் பகுதியும் கிருஷ்ணஜெயந்தி அன்று நடைபெறுவது வழக்கம். பட்டை உரிக்கப்பட்ட உதியமரத்தில் எண்ணெய் தடவுவர். உரிக்கப்பட்ட பட்டையில்லாதமரமே வழுக்கக்கூடியதாக இருக்கும். மரத்தின் உச்சியில் பரிசுப் பொருட்களைக் கட்டியிருப்பர். வழுக்க வழுக்கப் பிடியினை விடாமல் தொடர்ந்து உச்சியிலேறியவர்க்கு அப்பொருள் கிடைக்கும்.

பண்டைக் காலத்தே இயற்கையை எதிர்த்துப் போராட வேண்டிய சூழல் ஏற்பட்டது. செங்குத்தான பாறைகளில் ஏறுதலும், வழுக்கலான பாதைகளில் ஏறுதலும் அவர்தம் வாழ்க்கைக்குத் தேவையாக இருந்தது. அத்தகைய நிகழ்வுகளுக்கு இத்தகைய விளையாட்டுகள் ஆடவர்க்குப் பயன்பட்டன. பகைவர் மலையின் ஆநிரை கவரும் வெட்சிப் போர்க்கும், குறிஞ்சி நிலத்தில் தேன் கிழங்கு எடுப்பதற்கும் இப்பயிற்சி தேவை.

குறிஞ்சி நிலக்கள்(தேன்)ளினைப் பிற நிலங்களில் கொடுத்துத் தமக்குரிய பண்டங்களைப் பெற்ற மக்கள் 'கள்ளர்' எனப் பெற்றனர். களவு செய்தல் தமிழர் தொழிலன்று.

**இரட்டைமாட்டு வண்டிப் பந்தயம்**

இரட்டை மாடுகள் பூட்டிய வண்டியினைப் பயன்படுத்தி வந்தனர். குறிப்பிட்ட தூரத்தினை இவ்வண்டியின் மூலம் முதலில் கடந்து திரும்பி

வருவது பந்தயத்தின் நோக்கமாகும். கிராமியத்தேவதையின் வழிபாட்டு நிகழ்ச்சிகள் போன்று இவ்விழாக்கள் நடைபெறும்.

**பானை உடைக்கும் போட்டி**

கண்ணைக் கட்டிக்கொண்டு கையில் கொடுக்கப்பட்ட கம்பினால் பானையை உடைக்கும்போட்டி. பானை உடைப்பது போன்ற தொடர்புடையது உரிப்பானை விளையாட்டாகும்.

ஆடவர்கள் தொழிலை மேற்கொள்ளாத காலங்களில் சூதாடுதல், கோழிப்போர், புனலாடல், பொழிலாடல், விழாக் காண்டல் முதலிய கேளிக்கைகளில் மகளிரும் ஒரு சிலவற்றில் சிறுவர் சிறுமியர்களும் கலந்து கொள்வதுண்டு. சூதாடுவதற்குப் பலகையும் உண்டு காய்களும் கருவிகளாக இருந்தன. சூதாடுமிடம் கழகம் என்றழைக்கப்பட்டது. வல்ல நாய், வல்லப் பலகை என்ற தொல்காப்பிய இலக்கண உரைத் தொடர்கள் இவ்வுண்மையைத் தெளிவுறுத்தும்.

சூதாடு கருவியை உருட்டி ஆடும்போது வெற்றி பெற்றவன் மனம் மகிழ்தலும் தோற்றவன் மனம் வருத்தலும் உண்டு. தோற்றவர்கள் மீண்டும் மீண்டும் ஆடவே விரும்புவர் என்ற உண்மையை,

'இழத்தொறும் காதலிக்கும் சூதேபோல்'

என்ற குறளடி புலப்படுத்தும்.

ஊர் மன்றங்களின் முதியோர்கள் சூதாட்டத்தில் பொழுதைப் போக்கினர். சூதாடுவதற்கென மன்றங்களில் தனி இடங்கள் இருந்தன. நரை மூதாளர்கள் பொழுது போக்ககாச் சூதாட்டத்தை மேற்கொள்ளினும் ஏனையோர் சூதாடு கழகங்களில் சூதாடுவது வெறுக்கப்பட்டது. சூதாடும்

கருவியை வல்ல நாய் என்றும், சூதாடுகருவி வைக்கும் பலகையை வல்லப்பலகை என்றும் தொல்காப்பியம் எழுத்ததிகார உரை கூறும்.[9]

பொழுது போக்கிற்காகச் சேரிமகளிர் கூடியிருந்து வேடிக்கையாகக் கோழிப்போர், எருதுப்போர் முதலியன நிகழ்த்தினர்.

விலங்குகளுக்கிடையே நடைபெறும் போரினைக் கோவலரும், குறவரும் கண்டு ஆவாரம் செய்தனர் என்று மலைபடு கடாம் வாயிலாக அறிய முடிகிறது.

இரண்டு காளைகள் போரிட்டதைப் புறநானூறும் குறிக்கின்றது. கழைக் கூத்தாடிகள், பாணர் கூத்தர் முதலியோர் அவ்வப்போது வந்து நிகழ்த்தும் கூத்து முதலியவற்றையும் கண்டுகளிப்பது உண்டு.

நகர மாந்தர்கள் பாட்டைக் கேட்டும், நாடகங்களை விரும்பிக் கண்டும் நிலாப் பெண்ணை நுகர்ந்தும் பொழுது போக்கினர். மாலை நேரத்தில் மகளிர் விளக்கேற்றி மலர் தூவி வழிபட்டனர். கோயில்களுக்குக் குழந்தைகளையும் உடனழைத்துச் சென்றனர்.

**சிறுவர்கள் விளையாட்டு**

நாட்டார் வழக்காற்றில் உடல் இயக்கம் என்பது இன்றியமையாதது ஆகும். நாட்டுப்புறக் கலைகளான கும்மி, ஒயில்கும்மி, கோலாட்டம், காவடியாட்டம், கரகாட்டம், பொய்க்கால்குதிரை, மயிலாட்டம், பொம்மலாட்டம், தெருக்கூத்து என்று பலவகையான விளையாட்டு ஒவ்வொரு மாவட்ட அளவிலும், ஊர்களின் அடிப்படையிலும் ஆடி மகிழ்வர்.

சிறுவர், சிறுமியர் என்ற போது பாடியர் அனைவரும் உணவையும் மறந்து விளையாடி மகிழ்வர். இத்தகைய விளையாட்டுகளுக்கெல்லாம்

உடலின் இயக்கமே ஆதாரமாகும். உடல் இயக்கம் இல்லையேல் விளையாட்டில்லை. சில வகையான பாடல்களில் வாய் மிகுதியும் பயன்படுகிறது. சில சொற்களை மீண்டும் மீண்டும் குறிப்பிடுவதால் சென்ற பயிற்சிக்கு வாய்ப்புகள் மிகுதியாகிறது.

உடல் உறுப்புகளின் இயக்கங்களில் தலை, கண், செவி, வாய் அனைத்தும் சேர்ந்த தலைப்பகுதி, கைகள், கண்கள் போன்றவயும், பிற உறுப்புகளும் பயன்பெறுகின்றன.

**ஏரி விளையாட்டு**

ஏர்த் தொழிலுக்குப் பயன்படும் நீர் தங்கிய நீர்த்துறை 'ஏரியாகும்'. கிணறு, குளம், ஏரி போன்ற நீர் நிலைகளில் மூழ்கிப்பிடிக்கும் விளையாட்டைச் சிறுவர்கள் விளையாடுவர். ஒருவர் மற்றவர் காலைப் பிடிக்கும் வரையில்தலை தண்ணிருக்கு வெளியே வராமல் மூழ்கி மூச்சுப் பிடிக்க வேண்டும். இவ்விளையாட்டில் நான்கு, ஐந்துபேர் கூட இடம் பெறுவர். மூழ்கிச் செல்பவர் மற்றொரு வரைத் தொட்டபின், மற்றொருவர் மூழ்கிச் சென்று தொடவேண்டும்.

காசி, காவடி, இந்து, பால், சாறு, சர்க்கரை என்ற சிறுவர் ஆட்டத்தில் தோற்றவர் தன் இருகைகளையும் குவிந்த அளவு ஒருகை உள்ளே கவிழும் வகையில் வைத்துக்கொள்ள, மற்றொருவர் தன் கைவிரல்களை மடக்கிக் கொண்டு குத்துவர். காசி, காவடி என்ற சொல்லும் போது கடைசியில் கையைபிடித்துக் கொள்வர். அப்போது கைக்குள் மற்றவர் கைமாட்டிக் கொண்டால் அவர் தோற்றவராகக் கருதப்படுவர். இருவர் எதிர்எதிர் அமர்ந்தோ நின்றோ விளையாடுதல் இருவரின் சாமார்த்தியத்தையும் வெளிப்படுத்தும்.

அப்போது பாடும் பாடல்,

**“மாக்கொழக்கட்ட மஞ்சக்கொழக்கட்ட**

**புள்ளையார்கொழக்கட்ட புடிச்சுக்கோ கொழக்கட்ட.”[8]**

‘கிச்சுக்கிச்சு தாம்பாளம்’ என்னும் சிறுவர் விளையாட்டிலும் கண் இயக்கம் முக்கியமாகக் கருதப்படுகிறது.

கண் பொத்தி விளையாடும் நிகழ்ச்சியிலும், குச்சி போட்டு குச்சி எடுக்கும் சிறுவர் விளையாட்டிலும் கண்ணே பிரதானமாகக் கருதப்படுகிறது. கண்களைமூடுதல், கண்பொத்தி விளையாடல், கண்ணா மூச்சி போன்ற விளையாடுகளிலும் கண்ணே முக்கியமான உறுப்பாகக் கரு டுகிறது. கண் கட்டி விளையாடுவதில் கண்ணும், செவியும் பயிற்சி பெறுகின்றன.

**விளையாட்டுப்பாடல்**

இருவர் கைகளை இருவரும் கோபுரம் போன்று வைத்துக்கொள்ள மற்றவர்கள் ஒருவர் பின் ஒருவராகப் பின்னால் உள்ளவர்களின் சட்டையைப் பிடித்துக் கொள்வர். பார்ப்பதற்கு இரயில் பெட்டிகள் இணைப்புப் போலக் காட்சியளிக்கும். அவர்கள் பாடிய படியே கோபுரமாக உள்ள கைகள் வழியே செல்வர்.

**“ஒரு குடம் தண்ணி ஊற்றி**

**ஒரே பூ பூத்தது”**

என்று பாடிக் கொண்டு வருவர். பத்துக்குடம் தண்ணீர் ஊற்றி பத்தே பூ பூத்தது என்றவுடன் கடைசியில் வருபவரைப் பிடித்துத் தோற்றதாக அறிவிப்பர். இப்பாட்டில் உள்ள இசையும், வாய்ப்பயிற்சியும் மகிழ்வையூட்டும்.

குழந்தைகளின் உச்சரிப்பு விளையாட்டில் பாடப்படும் பாடல்களுக்கும் பாடல்கள், உரையாடல்கள் நிகழ்த்தும் விளையாட்டுகளும் பாடுதல் எனும் பொதுநிலையில் வாயின் இயக்கத்தால் அமைகிறது.

**கைகள்:**

உடல் இயக்கங்களில் விளையாட்டுகளுக்குப் பல வகையில் பல நிலைகளில் பங்காற்றுவது கைகள் தாம். குழந்தைகளுக்குத் தாய்மார்கள் 'கைவீசம்மா....கைவீசு' என்ற பாடல் கைகளுக்கு ஆற்றலை மிகுவிக்கின்றன.

**"கைவீசம்மா கைவீசு**
**கடைக்குப் போகலாம் கைவீசு**
**மிட்டாய் வாங்கலாம் கை வீசு**
**மெதுவாய்த் திங்கலாம் கைவீசு"**

என்ற இசைப்பாடல் குழந்தையைத் தானே வீசச் செய்யும்.

அணில் தாண்டுதல் என்பது சிறுவர்கள் / சிறுமியர்கள் விளையாட்டுகளில் பொதுவானது. இரண்டு கால்களையும் நீட்டியவர் நிலையில் ஒருவர் அமர்ந்து நீட்டிக் கொள்வர். மற்றவர் கீழே காலை நீட்டியர் மேல் பாடதவாறு தொட வேண்டும். ஒருகால் மேல் மற்றொரு கால், பின்னர் கைகளை ஒன்றின் மேல் ஒன்றாக வைப்பர். கீழே இருப்பவர் மேல் படாதவாறு தாண்டுவது. இப்படித் தாண்டுவதால் கால் தசைகள் வலுப்பெறுகின்றன.

**அஞ்சாங்காய்:**

ஐந்து கற்களை வைத்து இருவர் அமர்ந்து விளையாடுவது. விளையாட்டில் கைகளின் இயக்கமே முதன்மை பெறுகிறது. கற்களைக்

கீழேபரப்பி மேலே மேலே கற்களைப் போட்டுத் தொடர்ச்சியாகப் பிடிப்பதாகும். இத்தகைய விளையாட்டில் கைகள் விரைந்து செயல்படும். கண்களுக்கும் மூளைக்கும் மிகுதியான பயிற்சி கிடைக்கும்.

**செல்லி ஆடுதல்:**

இவ்விளையாட்டிலும் செல்லியாக உள்ள பொருளைக் குறிப்பிட்ட கட்டத்திற்குள் போடுதலாகும். இவ்விளையாட்டில் பொறுமையைக் கடைபிடிக்கவில்லையேல் தோற்பது உறுதியாகும்.

**குண்டு விளையாட்டு**

பேந்தா, குழியில் குண்டு எறிதல், ஒரு குண்டைக் கொண்டு மற்றொரு குண்டினை மோதச் செய்தல் போன்ற விளையாட்டுகளில் கண்ணும், கைகளும், மூளையும் சுறுசுறுப்புப் பெறும்.

**கோட்டிப்புள்**

கிட்டிப்புள் என்றும் அழைக்கப்படும். இவ்விளையாட்டிலும் இரண்டு குழுக்களாக இருந்து விளையாடுவர். இன்றைய கிரிக்கெட் போன்று கோட்டிப்புள் விளையாட்டும் அமையும். கிட்டிப் புள்ளை வைத்து புள்ளை விரட்டுவதற்குக் கெந்துதல் என்றும் பெயரிட்டு அழைப்பர்.

கைகளின் இயக்கத்தைப் போலவே கால்களின் இயக்கமும் விளையாட்டில் பெரிதும் பயன் படும். அணில் தாண்டுதல், பச்சைக்குதிரை, இரயில் வண்டி, உப்பு மூட்டை போன்றவற்றில் நடத்தல் பயிற்சியும், சுமக்கும் பயிற்சியும், தாண்டும் பயிற்சியும் உடல் தசைகளை இறுக்க மடையச் செய்யும்.

குனிதல், உட்காருதல், சுமத்தல், ஆடுதல், உருளுதல் போன்ற இயக்கங்கள் விளையாட்டுகள் வழியே பெறப்படும் பயிற்சிகளாகும்.

முற்காலத்தில் மக்களுக்கு வாழ்க்கையே ஒரு போராட்டாமாக அமைந்தது. பல்வேறு இன்னல்களுக்கும் இடையூறுகளுக்கும் இடையே மக்கள் வாழ்க்கை அமைந்தது. அதனால் முற்கால மனிதர்களுக்கு வாழ்க்கையே போராட்டக் களமாக அமைந்தது. இயற்கையோடும், விலங்குகளோடும் அவன் போராட வேண்டிய சூழல் உருவாயிற்று. தற்காப்புக் கருதியே ஆதி மனிதன் ஓடவும், தாண்டவும், நீந்தவும், மர மேறவும் பழகினான். கையிலுள்ள குச்சி, கல் போன்றவற்றின் உதவியால் எதிர்த்துத் தாக்கவும் பழகினான்.

நொண்டியடித்தல், நீரில் நீந்தி மகிழ்தல், ஏரி விளையாட்டுகள் என்னும் நீர் விளையாட்டு, மரம் ஏறுதல் போன்றவற்றில் நாட்டம் மிகுதியாற்று. நாடோடியாக வாழ்ந்த மனிதர்கள் ஓரிடத்தில் நிலைத்துத் தங்கிய நிலையில் கூட்டம் கூட்டமாகப் பயிர்த் தொழிலில் ஈடுபட்டனர். மனிதன் கூட்டங் கூட்டமாக வாழத் தொடங்கிய நிலையில் இயற்கையின் சீற்றத்திற்கு அஞ்சித் தெய்வங்களுக்குத் திருவிழாக்களைக் கொண்டாடினான். தேர் இழுத்தான்; வேட்டையாடும் தொழிலில் ஈடுபட்டான்.

**ஈசல்பிடித்தல்**

மழைக் காலத்தே சிறுவர்கள் ஈசல் பிடிப்பர். பிடித்த ஈசல்களை ஒன்றுபடுத்தி வறுத்துச் சாப்பிடுவார்கள். பல்வேறு இனத்துச் சிறுவர்களும் ஈசல் பிடிப்பது விளையாட்டு வகையிலும், உணவு வகையிலும் ஒன்றாகும்.

மீன் பிடித்தல்: சிறுவர்களில் மீன் பிடித்தொழில் அடிப்படையில் உள்ளவர்கள் போல் மீன் பிடிப்பவர்கள் கிராமங்களில் சிறுவர்கள். தூண்டில்

தயார் செய்து தூண்டில் முனையில் புழுவை வைத்து நீரில் மிதக்க விடுவர். மீன் புழுவை விழுங்கிய நிலையில் முள்ளில் மாட்டிய நிலையில் தண்ணீருக்குள் இழுக்கும். அதனைத் தெரிந்து முள் தூண்டிலை விரைந்து இழுத்தலால் மீன் மாட்டிக் கொள்ளும். பின்னர் மீனைக் கரைக்குக் கொண்டு வந்து மீன் வாயிலிருந்து முள்ளை நீக்குவர். மிகுதியான அளவு நீரை ஒரு பகுதியில் அணையாகக் கட்டி நீரை இறைத்து மீனைப் பிடிப்பர். பின்னர் பிடிபட்ட மீனைத் தூய்மை செய்து சுட்டு நண்பர்களோடு உண்ணுவதும் உண்டு.

**குருவியடித்தல்**

குறவர் இன மக்களும், சிறு குறிப்பிட்ட பகுதியினரும் சுண்டுவில் (சிண்டுவில்) என்பதில் குறிவைத்துப் பறவைகளையும், அணில் போன்றவற்றையும் விளையாட்டுக்காகவும், சாமார்த்தியத்துக்காகவும் தாக்கிக்கொண்டு அவற்றைச் சுட்டுத் தின்பதும் உண்டு.

**பழம்பறித்தல்**

பழங்களைக் குச்சியில் கோத்தலும் ஒரு வகையான சிறுவர் விளையாட்டுகளில் ஒன்று. தென்னை மரத்தில் தேங்காய் பறித்தல், புளியங்காய், மாங்காய் போன்றவற்றை தோட்டக் காரர்க்குத் தெரிந்தும், தெரியாமலும் பறித்து அவற்றோடு உப்புச் சேர்த்து உண்பர்.

**பிறதொழில்கள்**

ஏர் உழுதல், களை பறித்தல், நெல் அறுவடை செய்தல், குறவர்கள் தாழம் பாய் பின்னுதல், வெட்டி, சுருக்குப்பாய் போன்றவற்றைச் செய்தலும் தொழிலாக அமையினும் அவை உடலுழைப்பை வெளிப்படுத்துவனவே.

மேளம் முழுக்குதல், பறை அடித்தல், வண்டியோட்டுதல், நடை வண்டி பழகுதல், பனங்காய் வண்டி செய்து ஓட்டுதல், சைக்கிள் டயர்களை வேகமாக உருட்டுதல், சிறிய தேர்கள் தென்னங்காய்களில் செய்து விளையாடுதல், ஊதுகுழல் செய்து வாசித்தல், மெல்லிய தட்டைகளால் ஊதுகுழல் செய்தல், கிலுகிலுப்பை பனை மட்டையால் செய்தல், மணல் வீடு கட்டி மகிழ்தல் போன்றவையும் சிறுவர்களின் விளையாட்டுகளில் அடங்கும்.

**குழந்தைப் பாடல்கள்**

1. எள்ளுக்கா கொள்ளுக்கா
   ஏக்கடி ஏக்கடி சுண்டக்கா

2. கள்ளவரான் கதவைச் சாத்து

3. ஓடுற நரியிலே
   ஒரு நரி கிழநரி
   கிழநரி முதுகிலே
   ஒருபிடி நரைமயிர்

4. அதோ பாரு காக்கா
   கடையிலே விக்குது சீக்கா
   பொண்ணுபோறா சோக்கா
   எழுந்து போடா மூக்கா

5. எள்ளுக்கா மோட்டு மேலே
   கொள்ளுக்கா பறிக்கப் போறேன்
   வலுக்க துலுக்கை
   மாட்டி விட்டான்
   நான் திமிறிக் கொண்டேன்

போன்ற பாடல்களைச் சிறுவர்கள் விளையாட்டின் போது பயன்படுத்துவர்.

### அறிவுசார்ந்த விளையாட்டுகள்

சிறுவர் சிந்தனைத்திறனை வெளிப்படுத்தும் வகையில் சில புதிர்களைப் போடுவதுண்டு.

1. ஒருபாட்டிலில் ரெண்டு தைலம் (முட்டை)

2. மஞ்சள் குருவி ஊஞ்சாடுது (எலுமிச்சை)

3. அள்ள முடியும் கிள்ள முடியாது (தண்ணீர்)

4. பெட்டியைத் திறந்தான் கிருஷ்ணன் பிறந்தான் (வெண்டைக்காய்)

5. இரண்டு வீட்டுக்கு ஒரு தூண் (மூக்கு)

போன்ற அறிவார்ந்த புதிர்க்கதைகளும் சிந்தனைக்கு விருந்தாகும்.

விளையாட்டுகளிலும் அவற்றில் பாடப்படும் பாடல்களில் பலவற்றைச் சிறுவர்கள் கற்றுக் கொள்கின்றனர். விளையாட்டுகளில் தொடுவதைத் தேர்ந்தெடுக்கும் முறையில் பாடல்களும் பாடப்படுகின்றன. பாடல்களில் பாடப்படும் விளையாட்டுகள் மூலம் அவ்விளையாட்டுகளைத் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

குழந்தை விளையாட்டுப் பாடல்களில் கேலியும் கிண்டலும் அமைந்துள்ளன. தாங்கள் அறிந்த பாடல்களை விளையாட்டுகளில் இடம்பெறச் செய்து பாடிப்பரவசமடைவர்.

### விளையாட்டின் பயன்படும் பொருட்கள்

எளிமையான பொருட்களைக் கூட விளையாட்டில் சிறுவர்கள் பயன்படுத்துவர்.

**1. வாழப்பட்டை வண்டி**

வாழை மட்டையின் முனையில் கயிற்றைக் கட்டிவிட்டு அம்மட்டையில் மணலை ஏற்றிக் கொண்டு இரயில் போல் வாயால் சுத்தமிட்டுக் கொண்டே விளையாடுவர்.

**2. செக்குச்சுத்துதல்**

தென்னை மட்டையின் அடிப்பகுதியில் அமர்ந்து கொள்ள அம்மட்டையின் நுனிப்பகுதியைப்பிடித்து இழுத்துச் செக்குபோல் சுற்றி விளையாடுவர்.

**3. பனங்காய் வண்டி**

பனங்காய் மேல் பகுதியைச் சீவி விட்டு இருபனங்காய்களின் இடையே குச்சியொன்றைப் பொருத்தி வண்டி தயார் செய்து ஒரு குச்சி ஒன்றினால் தள்ளிக்கொண்டு ஓடுவர்.

குண்டு விளையாட்டும் ஒவ்வொரு பகுதியில் ஒவ்வொரு விதமான முறை கடைபிடிக்கப்படுகிறது. தோல்வியுற்றவர்கள் குறிப்பிடும் எண்ணிக்கையில் முட்டியால் குண்டுகளைத் தள்ள வேண்டும்.

சிறுவர்கள் விளையாட்டின் குழுப்பிரித்தலை உத்திபிரித்தல் என்பர். பெரும்பாலான விளையாட்டுகளில் இரண்டு அணியாக இருந்தே விளையாடத் தொடங்குவார்கள்.

ஒவ்வொரு கிராமப் பகுதியிலும் மேலும் சில விளையாட்டுகள் சிறுவர்களால் விளையாடப்படும் விளையாட்டுகளாக உள்ளன. கழுதை ஆட்டம், சோடிசேர்த்தல், நான்கு சீட்டு என்று சீட்டுக் கட்டுகளை வைத்தும் விளையாடுவர். ஓரளவு முதிர்ச்சி பெற்ற நிலையில் பல்லாங்குழி

விளையாட்டும், ஆடு புலி ஆட்டமும் கேரம் ஆட்டமும் நாகரிகம் பெற்ற விளையாட்டுகளாக அமையும்.

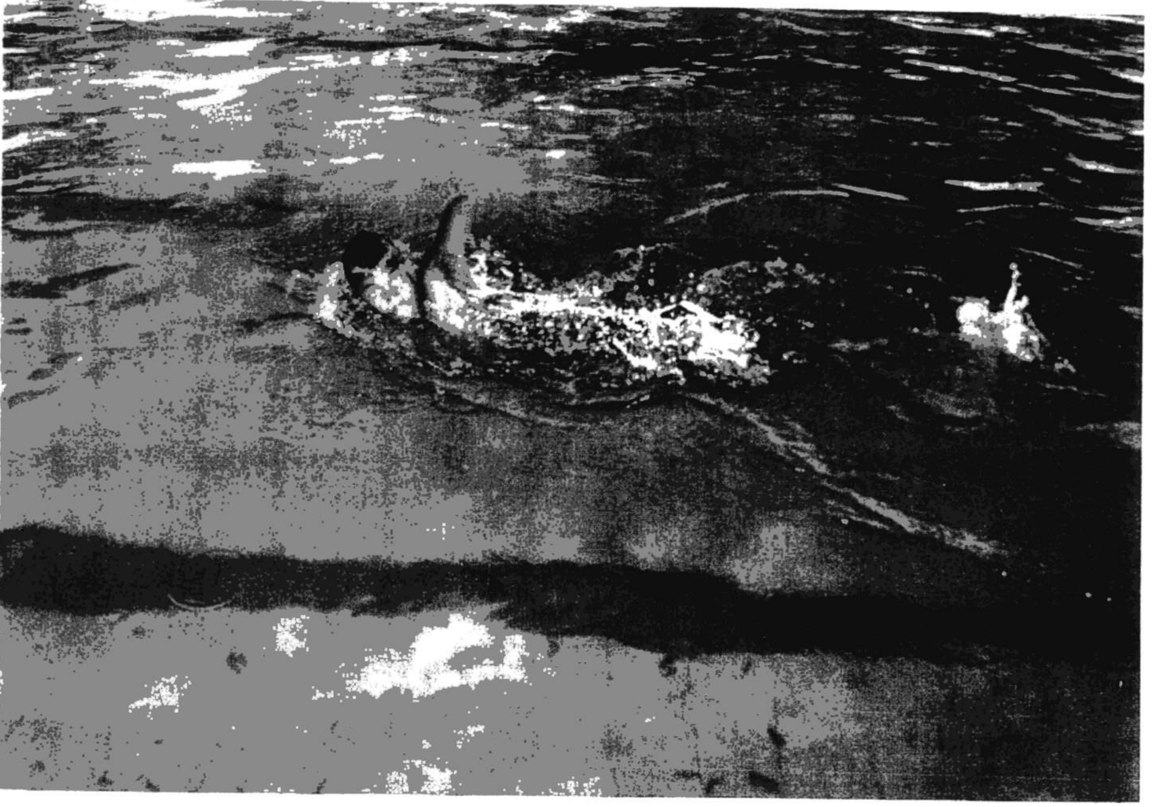
**தொகுப்புரை**

கோலியாட்டம் விரல்களுக்கு நல்ல பயிற்சியாகும். ஒயில் கும்மியாட்டம் உடல் உறுப்பு அனைத்தையும் உரம்பெறச் செய்யும் கலை விளையாட்டு. விடுகதை விளையாட்டு அறிவுத்திறன் வளர்க்கும். பொழிலாடல் பயிற்சி உயிர்க்காற்றுப் பெற்றுக் குருதிச் சுத்தம் பெறவழி வகுக்கும்.

பொழுதுபோக்குச் சூதாட்டம் அறிவாற்றலை வளர்க்கும். பொருள் வைத்தாடும் சூதாட்டம் நாடாளும் வேந்தரையும் காடாளச் செய்யும். நளன்கதையும், பாண்டவர் வரலாறும் இதற்குச் சான்றுகளாகும்.

**புனலாடல் பயிற்சி**

நீரில் மூழ்கி நீந்துதல், நீரில் ஆழத்தில் மூழ்கித் தரைமண் எடுத்துவரல், நீரில் நீந்தித் தொட்டு விளையாடல் போன்ற பயிற்சிகள் மூச்சுப்பயிற்சிக்கு வித்தாகும். கிளித்தட்டில் நெல்கொண்டு வருதல் உப்புக் கொண்டு வருதல் என்ற இரண்டும் உண்டு. நெல்லும் உப்பும் வாழ்வின் அடித்தளம்.” உப்பு, தான் பெரிய கடலில் பிறப்பினும் சிறு பண்டத்தோடு கலந்து கரைந்து சுவை ஊட்டும். அதுபோல நாம் சமுதாயத்தொடு சேர்ந்து சமுதாயத்தை வாழவைக்க வேண்டும். விளையாட்டு நல்ல பண்பை விளைவிப்பதாக அமைதல் வேண்டும்.





நீந்துதல்



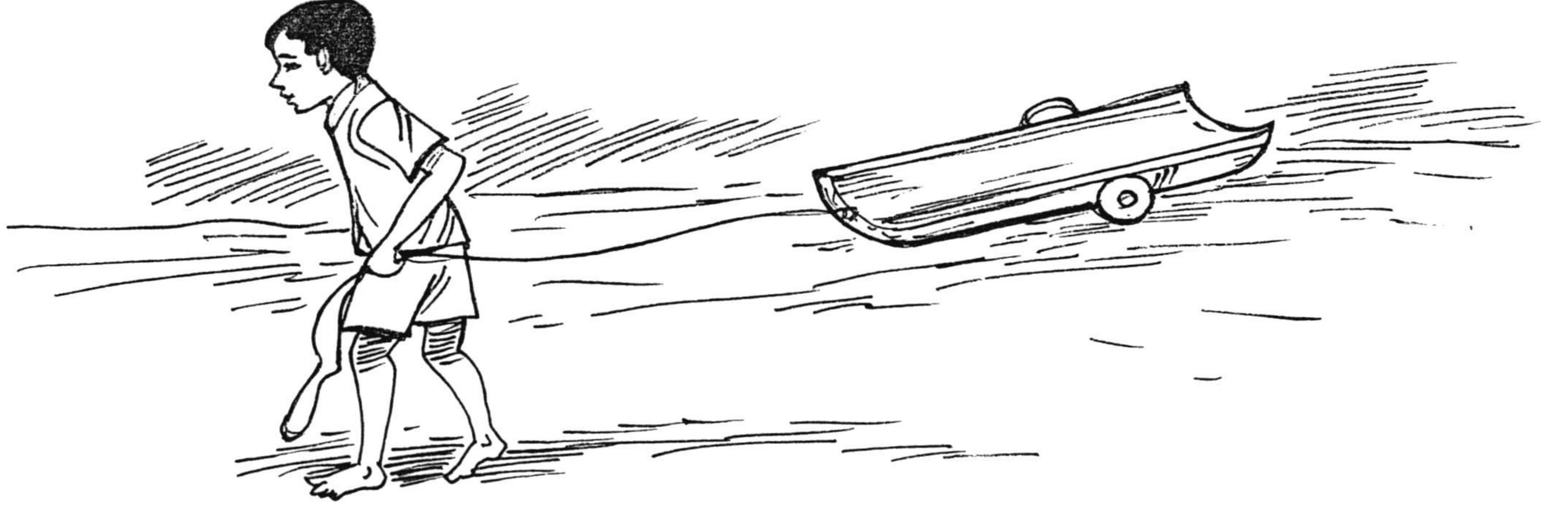
காளை அடக்குதல்



புலிவேடம்



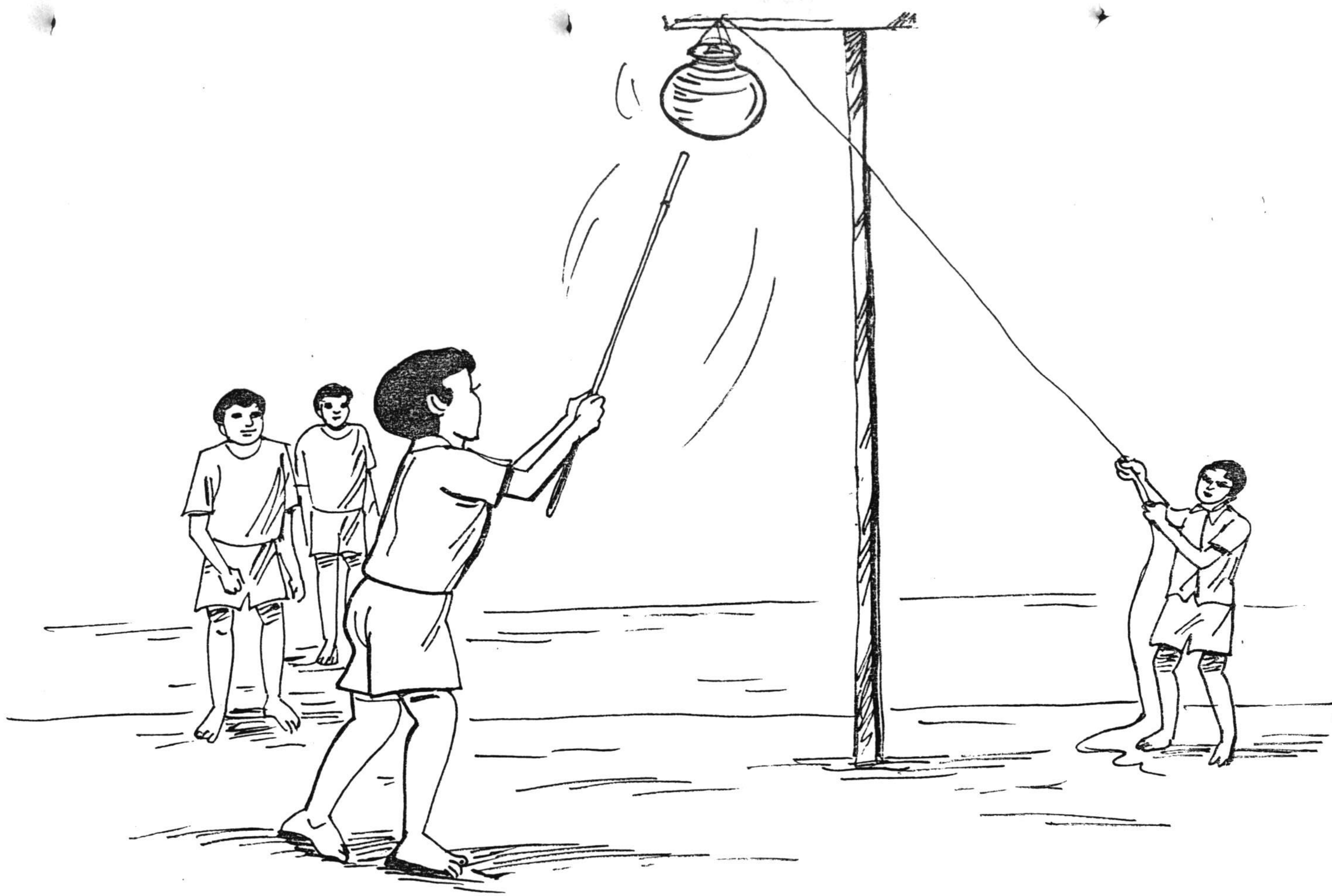
கபடி விளையாட்டு



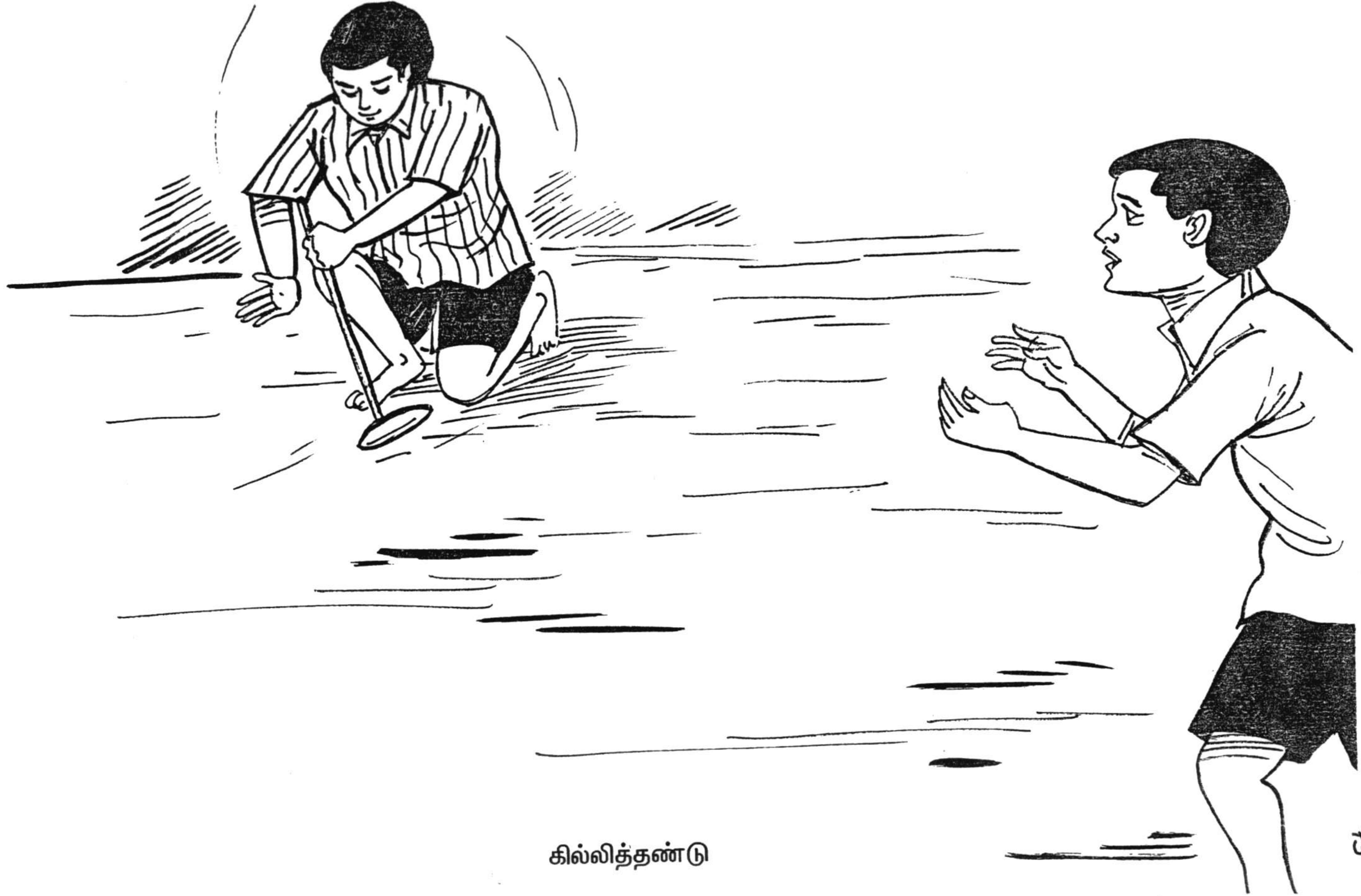
வாழைப்பட்டை வண்டி



கால்பந்தாட்டம்



பானை உடைக்கும் போட்டி



கில்லித்தண்டு



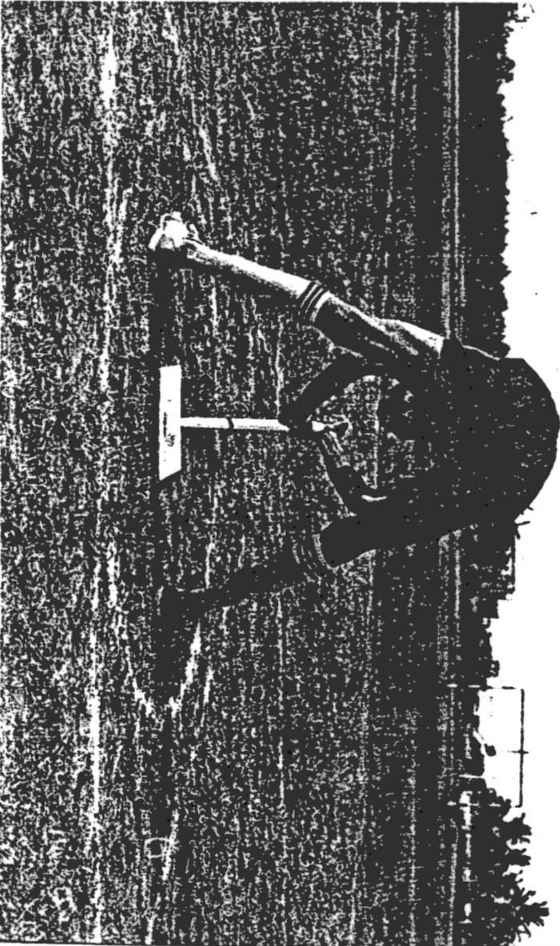
பம்பரம்

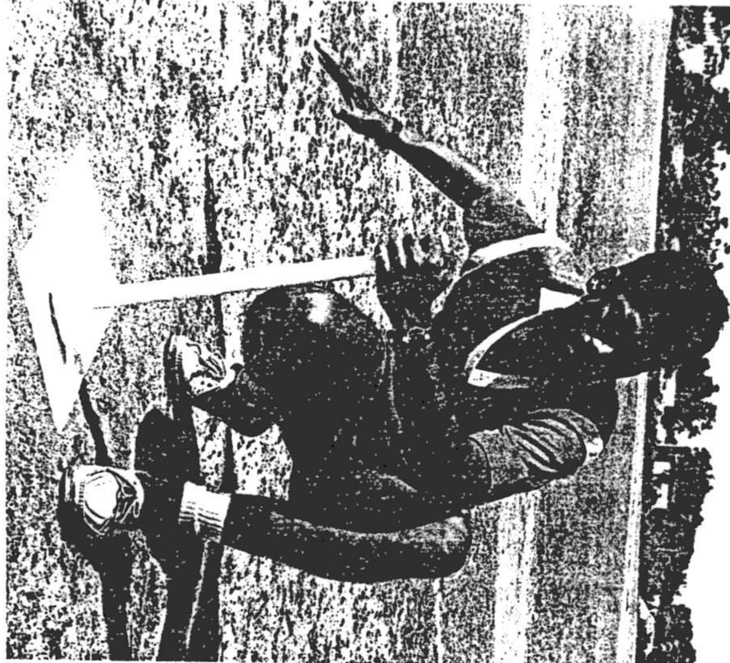


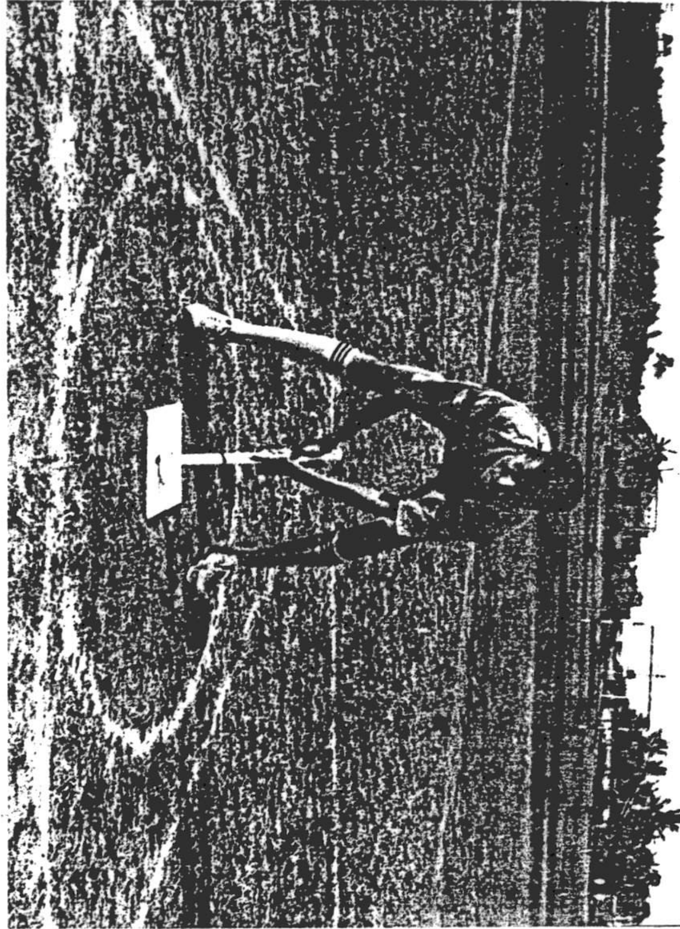
இரட்டை மாட்டு வண்டி பந்தயம்



பச்சைக் குதிரை







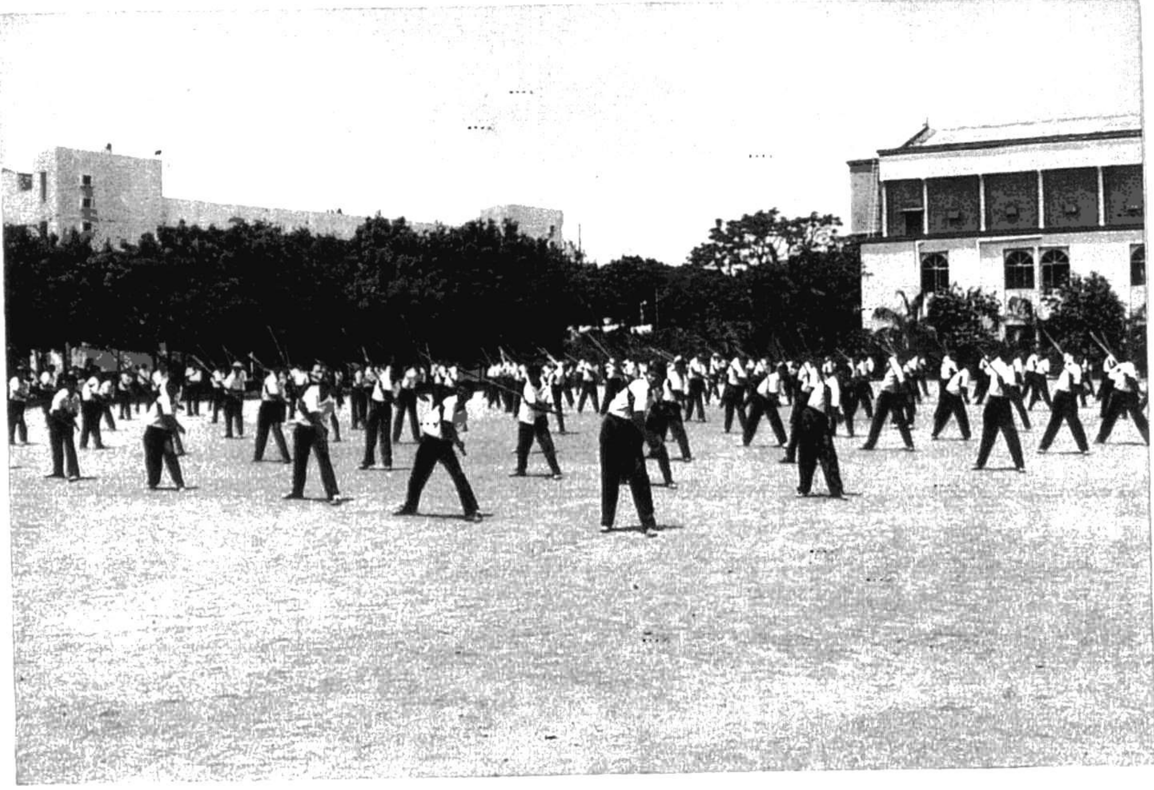
கிட்டிப்புள்







சிலம்பாட்டம்



சிலம்பாட்டம்



கைப் பந்தாட்டம்



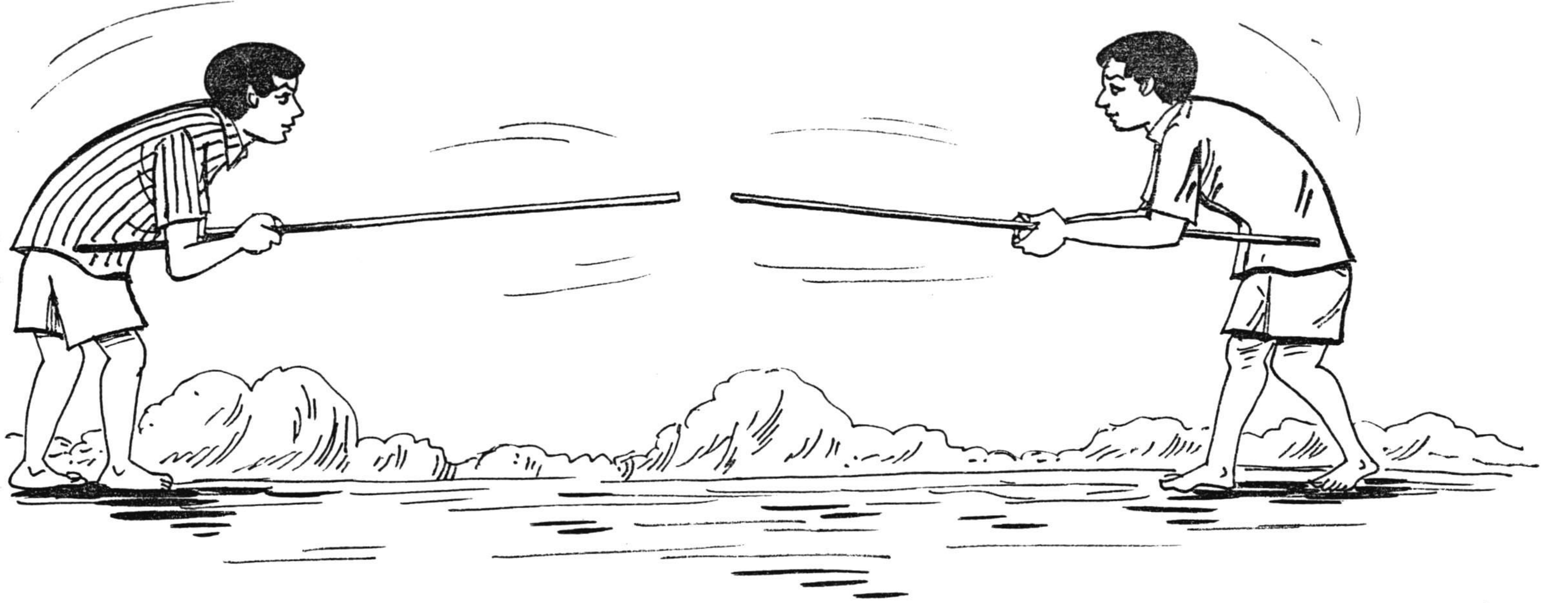
கூடைப்பந்தாட்டம்



சூதாட்டம்



கபடி விளையாட்டு



சிலம்பாட்டம்

## அடிக்குறிப்புகள்

1. பழங்கால விளையாட்டுகள், ப.9.
2. கம்பராமாயணம், கடவுள் வாழ்த்து, பாடல்–1.
3. தமிழ்க் களஞ்சியம், பதிப்பு 4, பகுதி–1, ப.1
4. தமிழ்நாட்டு விளையாட்டுகள், ப.48.
5. மேலது, ப.55.
6. ஜே. டேவிட் மேனியல் ராஜ், சிலம்பமும் அடிமுறைகளும்.
7. லெக்கிகன், பதிப்பு–3, பகுதி–1, ப.1435.
8. தகவல், மு. சற்குணவதி.
9. தொல்.புள்ளி. நூ.பா. 79.

இயல் மூன்று

# சங்க இலக்கியத்தில் மகளிர் விளையாட்டுகள்

"தழையும் கோதையும் இழையும் என்றிவை
தைஇனர் மகிழ்ந்து திளைஇ விளையாடும்
மடமொழி ஆயத் தவருள் இவள் யார்
உடம்பொடு என்னுயிர் புக்கவள் இன்று"

- கலித்தொகை 102:5-8.

# சங்க இலக்கியத்தில் மகளிர் விளையாட்டுகள்

வாழ்வில் வயிற்றுக்கு ஓய்வு இல்லை. உண்டிகொடுத்து உயிர்கொடுக்கும் பணியைச் செய்பவர் மகளிர். அவர்கள் காலையில் நான்கு மணிக்கு எழுந்தால் இரவில் 11 மணி வரை மனைப்பணிகள் இருந்து கொண்டே இருக்கும். ஓய்வின்றிப் பணி செய்யும் பெண்கள் கிடைக்கும் ஓய்வு நேரத்தைப் பெரும்பாலும் மனைக்குள் இருந்து விளையாடும் தட்டாங்கல், பல்லாங்குழி போன்ற மனையக விளையாட்டுகளில் ஈடுபடுவர். அச்சம், நாணம், மடம், பயிர்ப்பு என்ற நாற்படையுடன் மனையாட்சி நடத்தும் மனையரசிகள் செய்யும் மனைப்பணிகள் அனைத்தும் உடற்பயிற்சிகளே. பணிமாற்றமே ஓய்வு எனும் கொள்கையே மகளிர்க்குப் பொருந்தும். மனைப்பணிகள் செய்து களைப்படைந்த பெண்கள் பண்டைக்காலத்துப் பூத்தொடுத்தல், புனலாடல் போன்ற பணிகளில் மனம் செலுத்தியமையை இலக்கண இலக்கிய நூல்கள் கூறுகின்றன. விழாக்காலங்களில் பெண்கள் குழுமிக் கைகொட்டி மகிழ்ந்த ஆட்டம் கும்மி என அழைக்கப் பெற்றதெனச் சான்றோர் கருதுவர்.

கோலாட்டம், கும்மி, பல்லாங்குழியாட்டம், அம்மானை எனும் தட்டாங்கல் ஆட்டம் போன்ற மகளிர் விளையாட்டுக்களை இவ்வியல் ஆய்வு செய்கிறது.

ஆடவர்கள் பொழுதுபோக்கு நிகழ்ச்சிகளைவிட அவர்கள் சார்ந்த தொழில்கள் அடிப்படையில் பெரும் பகுதியும் உடற்பயிற்சி அடிப்படையாக அமையும். ஓய்வு கிடைக்கும் காலங்களிலும், விழாக் காலங்களிலும் மட்டுமே ஆடல், பாடல், விளையாட்டு போன்ற நிகழ்ச்சிகளில் ஆடவர்கள் ஈடுபடமுடியும்.

மகளிர் இல்லப்பணிகளோடு குழந்தைகளைக் காக்கவேண்டிய பொறுப்பும் உள்ளது. அவ்வப்போது மகளிர் தன்குழந்தைகளுக்கு வீரமிக்க கதைகளைக் கூறுவதுண்டு.

சிறுமியர்கள் ஒன்று கூடினால் பெரும்பகுதியும் கும்மி விளையாட்டு, கோலம் போடுதல், கோலாட்டம், பல்லாங்குழி, குச்சி வைத்து மறைத்து விளையாடல் போன்ற விளையாட்டுகளில் ஈடுபடுவர்.

**1. தாயம் விளையாடல்**

தாயம் என்பதற்கு உரிமை என்பது பொருளாகும். விளையாட்டில் பங்கு கொள்வோர்உரிமைப் பொருளைப் பந்தயப் பொருளாகக் கட்டுவது உண்டு. அப்பொருளையெல்லாம் தம்மை வந்தடைய வேண்டும் என்னும் உரிமை கருதி ஒவ்வொருவரும் விளையாட்டில் ஈடுபட்ட காரணத்தால் தாயம் என்னும் பெயர் உருவாயிற்று. சோழிகளை வைத்து விளையாடுவர். ஒன்று என விழுந்தால் தாயம் என்றழைப்பர். தம்முயிரும் உடலுமே தமது தாயம் என்பது இவ்விளையாட்டின் தத்துவம். சகுனி தருமனுடன் சூதாடும்போது துரியோதனன் பந்தயம் வைத்தான்.

நெல் போன்ற பொருளை அளிக்கும்போது ஒன்று என்று குறிப்பிடும் வழக்கமில்லை. ஒன்று என்பதற்குப் பதில் இலாபம் என்றும் அடுத்து இரண்டு, மூன்று என்று எண்களாலும் அளவீடு செய்வர். அதேபோன்று உரிமைப் பொருளைப் பெறவேண்டின் அத்தகு வெற்றியைக் கருதி விளையாட்டின் துவக்கத்தையும் தாயம் என்று பெயரிட்டிருக்கவேண்டும்.

வள்ளுவர் சூதினை உருள்ஆயம் எனக்குறிப்பர்.[1]

'தாயம்' விளையாடுவதற்கு வரையப்பட்ட கட்டம் 'தாயக்கட்டம்'. தாயம் உருட்டப் பயன்படும் உருட்டுக் கட்டைக்குத் 'தாயக்கட்டை' என்றும் பெயர் வழங்கப்பட்டது.

**பல்லாங்குழி**

'பல்லாங்குழி' என்பது பண்ணாங்குழி, பன்னாங்குழி, பள்ளாங்குரி, பதினான்குழி, பரலாடும் குடி, பாண்டி எனப்பல விதமான பெயர்களில் வழங்கப்படுகிறது. பல அழகிய குழிகளை வைத்து இந்த ஆட்டம் ஆடப்பெறுவதால் 'பல்லாங்குழி' என அழைக்கப்பட்டிருக்கலாம்.

ஏழும் ஏழும் சேர்ந்த பதினான்கு குழிகள் பண்ணாங்குழியில் உண்டு. ஏழுபிறவிக்குழிகள் நீங்க வேண்டும் எனும் தத்துவம் இதில் உண்டு. பண்ணிசைத்துக் கொண்டே ஆடுதலால் இதற்குப் 'பண்ணாங்குழி' எனப் பெயர் வந்தது.

கிராமத்தில் நெல்குத்துவதற்காகத் தோண்டப்படுகின்ற சிறுபள்ளம் பண்ணை என்றும் அழைக்கப்படும் வழக்கமுள்ளது.

பள்ளம்+குழி எனப்பிரித்துப் பார்க்கையில் பூமியில் பள்ளம் தோண்டிக் குழியாக்கி, கற்கள் இட்டு ஆடப்படுவதால் பள்ளாங்குழியென வழங்கப்பட்டது. குழிகளின் எண்ணிக்கை பதினான்காக உள்ளது. எனவே பதினான்கு குழி என அழைக்கப்பட்டு நாளடைவில் பதினான்கு குழியெனவும், பன்னாங்குழியெனவும் திரிந்திருக்கலாம்.[2]

முத்து என்பதற்குப் பரல் என்னும் சொல்லும் உண்டு. அவ்வாறு பரல் வைத்து ஆடியதால் பரல் ஆடும்குழி என்பது காலப்போக்கில் மாறி பரலாடும்குழி, பரலாங்குழி, பல்லாங்குழி[3] என ஆகி இருக்கலாம்.

பல்லாங்குழி என்ற பெயர் பொதுவாகக் கூறப்பட்டாலும் தமிழகத்தின் சிலபகுதிகளில் 'பாண்டி' என்ற சொல்லுடன் இணைத்தும்

குறிப்பிடுகின்றனர். பாண்டியாட்டம் என்றும் வழங்கப்படுகிறது. இருவர் பெரிதும் இந்த ஆட்டத்தில் இடம்பெறுகின்றனர்.

கல்யாணத்தில் சீர்வரிசை கொடுக்கும்போது பல்லாங்குழியும் இடம்பெற்றுள்ளது.

**தட்டாங்கல்**

சங்க இலக்கியங்களில் காணப்படும் கழங்காடுதல் என்னும் வகையோடு இதனைத் தொடர்புபடுத்தலாம். கழங்கு என்னும் ஆட்டமே இன்றைய அம்மானை[4] என்பர் இராசாராம்.

பெதும்பைப் பருவத்துப் பெண்கள் கழங்கு விளையாடுபவராகவும், அவ்வப்போது ஒன்று முதல் ஏழுவரையில் எண்ணிக்கைவரும் படியான பாடல்களைப் பாடுவதாகவும் புலவர்கள் உலா இலக்கியங்களில் பாடியுள்ளதையும் மலையருவி நூலில் இ.வா.ஜ.வும் குறிப்பிடுகின்றார்.[4]

பிள்ளைத் தமிழ் கூறும் அம்மனை விளையாட்டும் இதுவேயாகும். கூழாங்கற்களை மேலே தூக்கிப்போட்டு அவை கீழே விழுவதற்குள் தரையினைத் தட்டிப்பிடிக்குமுறை விளையாட்டில் இடம்பெறுவது கொண்டு 'தட்டாங்கல்' என்ற பெயர் பெற்றது. தட்டாங்கல் ஆட்டத்தில் மூன்றாங்கல், ஐந்தாங்கல், பத்தாங்கல், பலகல் என்றமுறை வைத்து ஆடுவர். இவ்விளையாட்டின் போது பாடும் பாடல் வருமாறு:

**"ஓரிஉலகள**
**உலகள தங்கச்சி**
**ஈரியாம்பிரண்டையாம்**
**ஈயக்காப்புத் தண்டையாம்**
**இராமனாதன் கொண்டையாம்"**

**மஞ்சள்நீர் தெளித்தல்**

பழந்தமிழ் மக்களிடையே சிறப்புற்ற விளையாட்டுகளுள் நீர்விளையாட்டு என்பது சிறப்புடையது. ஆதிமந்தியின் கணவன் நீர் விளையாட்டு விளையாடியமையை 'மள்ளர்தழீஇய' என்னும் குறுந்தொகை வாயிலாக அறியலாம்.

சிவப்பு வண்ணம் கலந்த நீரைச்சிறு துருத்திகளில் வைத்து ஆடவர்கள் மேல் தெளித்து விளையாடினர்.

**"இதனை, நொய்மான் சிவிறியர் நீர் மணக்கோட்டினர்**

**வெண்கிடை மதிவையர் நன்கடைத்தேரினர்"[1]**

என்று பரிபாடலும் எடுத்துரைக்கின்றது.

தற்காலத்தே நீர்தெளித்து விளையாடுதல் விழாக்காலங்களில் சிறப்புற்று விளங்குகிறது. கிராமத் தேவதைகளின் வழிபாட்டுக் காலத்தில் பொங்கல் வைத்து வணங்கியபின்னர் இவ்விளையாட்டு இடம்பெறுகிறது. மகளிர் தங்கள் உடலில் மஞ்சள் நீர் தெளித்திருப்பர்.

மஞ்சள் கலந்த நீரினைப் பெரும் பானைகளில் நிரப்பி மணந்துகொள்ளும் முறையுடையோர் மேலே ஊற்றுவர். மாப்பிள்ளை முறையில் இருப்பவர் வெள்ளை ஆடை அணிந்திருந்தாலும் அப்பெண்கள் தங்கள் மேல் நீர் தெளிப்பதைத் தவறாக எடுத்துக்கொள்வதில்லை.

சாயநீர் தெளித்து விளையாடுவதும், குறிப்பாக உறவுமுறையைச் சார்ந்தோர் மேல் தெளித்தலும் பண்டைக் காலம் முதல் வழக்கத்திலிருந்த பழக்கமாக உள்ளது.

சங்ககாலச் சமுதாயம் திணை சார்ந்த சமுதாயமாக விளங்கியமையால் அதற்கேற்ற முறையில் விளையாட்டு முறைகளிலும் பழக்கவழக்கங்களிலும் சிற்சில மாற்றங்கள் காணப்படுகின்றன. மகளிர் என்ற நிலையில் சிறுமியர்களிடையே தொட்டு விளையாடுதல் என்னும் விளையாட்டும் வழக்கில் இருந்துள்ளது.

**கண்ணாமூச்சி**

கண்ணைமூடி விளையாடும் விளையாட்டாக அமைந்தமையால் கண்ணாமூச்சி என்னும் பெயர் பெற்றது. 'கண்ணை மூடுவதால் இப்பெயர் அமைந்தது.' தாய்ச்சி என்பவர் தலைமைக்குரியவர் விளையாட்டில் கலந்துகொள்பவரெல்லாம் வரிசையாக நிற்க, தலைமையானவர் பாடலைச் சொல்லிக்கொண்டு வருவர். பாடலில் இறுதிச்சொல் யாரிடம் முடிகிறதோ அவர் பழம்.

பின்னர் ஒவ்வொரு நிலையிலும் தோற்றவர் கண்ணைக்கட்டி விடுவர். கண்கட்டப்பட்ட நிலையிலேயே அவர் ஓடிச்சென்று ஒளிந்திருப்பவரைப் பிடிக்கவேண்டும்.

**நொண்டி**

சிறுமியர்கள் விளையாட்டுகளில் ஒன்று நொண்டி. ஒருகாலை மடக்கிக்கொண்டு ஒருகாலில் ஓடிச் சென்று சுற்றி நிற்பவர்களைப் பிடிக்கவேண்டும்.

**கூட்டாஞ்சோறு**

பொண்ணு மாப்பிள்ளை விளையாட்டு என்றும் கூட்டாஞ்சோறு ஆக்குதல் என்றும் பெயரிட்டழைப்பர். சிறுவர் சிறுமியர் அறியாத வயதில்

சிறுபிள்ளைகள் பெற்றோர்களாகப் பாவனை செய்து விளையாடுதல். இஃது ஒற்றுமைப் பண்பு வளர்க்கும் விளையாட்டாகும்.

**குலை குலையாய் முந்திரிக்காய்**

கிராமப்புறப் பகுதிகளில் இரவு நேரத்தும் சில சமயங்களில் பகல் நேரத்தும் சிறுவர்கள் விளையாடி மகிழ்வர். நரி முந்திரிப் பழக்குலையைச் சுற்றி வருவது போல வட்டமாகச் சுற்றி வந்து ஓடி விளையாடும் விளையாட்டு.

**நீராடல்**

துயில் எழுந்ததும் குளிர்ந்த நீரில் நீராடுதலும் பெரு வழக்கமாயிருந்தது. அணை, யாறு, குளன் முதலியவற்றில் நீராடினர்.

மகளிர் விளையாட்டாயத்தாருடன் கூடிச் சுனை, ஆறு, கடல் முதலியவற்றில் நீராடி மகிழ்ந்தனர்.

ஆடவர்கள் தொழிலை மேற்கொள்ளாத காலங்களில் சூதாடுதல், கோழிப்போர், புனலாடல், பொழிலாடல், விழாக்காண்டல் முதலிய கேளிக்கை விளையாட்டுகளில் தங்களுடைய பொழுதைப் போக்கினர். இவ்வகைக் கேளிக்கைகளில் மகளிரும் ஒரு சிலவற்றில் சிறுவர், சிறுமியர்களும் கலந்துகொள்வதுண்டு.

சூதாடுமிடம் கழகம் என்ற பெயர்பெற்றது. இதனைக் கலித்தொகையிலும்[4] பரிபாடலிலும்[5] ஆசிரியர்கள் குறிப்பிடுகின்றனர். வெற்றி பெற்றவர்கள் மனம் மகிழ்ச்சியடைதலும் தோற்றவர்கள் மனம் வருந்துதலும் இயல்பு. இதில் தோற்றவர் பின்னடைதல் இன்றி மேலும் மேலும் ஆடுவதற்கே விருப்பம் கொள்வர் என்கின்றது கலித்தொகை. இவ்வாறு வெற்றி தோல்வி ஆடுவோரிடையே மாறி மாறி வருதலின் வாழ்க்கையின் நிலையாமையைக் குறிப்பதாக நற்றிணையும் குறிக்கிறது.

இதனை,

**"கவறு பெயர்ந்தன்ன நிலையில் வாழ்க்கை"**

என்பர். ஊர்மன்றங்களில் முதியோர்கள் சூதாட்டத்தில் பொழுதைப் போக்கினார்கள். சூதாடுவதற்கென மன்றுகளில் தனி இடங்கள் இருந்தன. அந்த இடத்தில் எப்பொழுதும் சூதாடியமையால் அவ்விடம் தேய்ந்தும், குழிந்தும் இருக்கும்.

**"ஓடி விளையாடுபாப்பா – நீ**
**ஓய்ந்திருக்கலாகாது பாப்பாடி –**
**கூடிவிளையாடு பாப்பா – ஒரு**
**குழந்தையை வையாதே பாப்பா"[2]**

என்று சின்னஞ்சிறுவர்களின் நெஞ்சில் நல்ல அறவுணர்ச்சியும், விளையாட்டுப் பயிற்சியும், ஒற்றுமையுணர்ச்சியும் வளர விழைந்தார் பாரதியார்.

1. ஒருமைப்பாட்டிற்கு வழி வகுக்கும்.
2. குழுவுணர்ச்சியை வளர்க்கும்.
3. பொறாமை நீங்கும்.
4. பொறுமை ஏற்படும்.
5. மனதில் நல்லன தோன்றும்.
6. பகைமை குறையும்.
7. நட்பைப் பலப்படுத்தும்.
8. ஆக்கமும், ஊக்கமும் முயற்சியும் இயல்பாகத் தோன்றும்.
9. அன்பு உள்ளத்தே ஊற்றெடுக்கும்.

10. உடலைச் சீராக இயக்க உதவும்.

11. பண்பாட்டை வளர்க்கும்.

12. சோம்பலை நீக்கும்.

13. நல்வாழ்க்கையின் பயிற்சிக் களம் அமைக்கும்.

14. நோயைத் தடுக்கும் திறத்தை உருவாக்கும்.

15. ஒப்புரவுப் பண்பை வளர்க்கும்.

16. உடலழகை சீராக வைக்க உதவும்.

17. தசைகளில் நல்ல இயக்கம் உண்டாகும்.

18. உணர்ச்சிகளை ஒருமுகப்படுத்தும்.

19. தன்னாளுமைக்கு வழியமைக்கும்.

20. ஆற்றலை வெளிக்கொணரும் என்று பாகுபாடு செய்யலாம்.

நாற்றுநடுதல், ஏற்றம் இறைத்தல், பாரம் ஏற்றுதல் போன்றவற்றில் சோம்பல் நீங்கவும் சிலவகையில் பாடல்கள் உதவுகின்றன.

**உடற்பயிற்சிகள்**

உடற்பயிற்சிகள் என்பது உடல் உறுப்புகளைப் பதப்படுத்தி, பலப்படுத்தி, தேகத்தைக் காக்கும் தெய்வத் துணைகளாக விளங்குகின்றன. எவ்வளவு தேகத்தின் சக்தியைப் பல நிலைகளில் வீழ்ச்சியுறச் செய்தாலும் அதனை மீண்டும் வளர்க்கின்ற சக்தியை உருவாக்குவதற்கு உடற்பயிற்சிகள் மிகவும் தேவை.

மிகைப்படும் உணர்ச்சிகளால், வீழ்த்தப்படுகின்ற தேகத்தின் சக்திகளை மீட்டுத் தருவதற்கு மேன்மை மிகு செயல்கள்தாம் உடற்பயிற்சிகளாகும். மரம் ஒடிந்தால் பெரும்பாலான மரங்கள் பட்டுப்

போகின்றன; கட்டையாகி விடுகின்றன. அதுபோல உடலின் சக்தி ஒழிகின்றபோது உடல் உறுப்புகள் கெட்டுப் போகின்றன. செயலில் கீழ்த்தரமாகி விடுகின்றன. தோற்ற அளவிலும் தாழ்ந்துபோகின்றன.

பயன்தரும் வல்லமையில்லாத; இருந்தும் வல்லமை இழந்துமோகின்ற மரங்களை மக்கள் மதிக்கமாட்டார்கள். அவற்றை வெட்டி வீழ்த்தவே சமயம் பார்த்திருப்பார்கள். சந்தர்ப்பங்களை உண்டு பண்ணுவார்கள்.

மரத்திற்குச் சொன்ன சான்று மனித உடலுக்குப் பொருந்தும். தேகத்தைத் திறமையாகப் பயன்படுத்திக்கொள்ளவேண்டும். தேய்ந்தாலும் நலிந்தாலும் அந்த வேகத்தில் தேற்றிக்கொள்ளவும் முடியும் என்று மருந்தை மனதில் வைத்துக்கொண்டு பேசுவோரே அதிகமாகும்.

வெளியுலகிற்கு வாழ்பவர்களைப் போல நடித்து உள்ளும் புறமும் உடலில் வேதனைகளை அடைந்துகொண்டு முணுமுணுத்து வாழ்பவர்களே அதிகமாக உள்ள இந்த நாளில் இந்த உண்மைகளை வலியுறுத்துவது நமது கடமையாகிறது.

சக்தியை இழக்கக்கூடிய காரியங்களில் அவசரப்படாமல் ஆத்திரப்படாமல், யோசித்துச் செய்யப்படுகிற விதத்தில் அமைதி காப்பது போல் மெதுவாகச் சென்றால் இந்த உலகம் நம்மை நீண்டநாள் வாழவைக்கும் என்பதனை உணர்ந்து உடலை முழுமையான ஆரோக்கியமான வகையில் வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். சுவரை வைத்துத் தான் சித்திரம் வரையவேண்டும் என்பது ஆன்றோர் மொழி.

“மருந்தென வேண்டா வாம்யாக்கைக்கு”

என்றுரைத்து வள்ளுவர் மருந்து என்னும் அதிகாரத்தையே வகுத்துள்ளார்.

நோயற்ற சூழலுக்குச் சிறந்த வழி பயிற்சிகளே. நல்ல ஆரோக்கியமான பயிற்சிகளே உடலையும், மனத்தையும் வலிமையாக்கும்.

**“உடல் வளர்க்கும் உபாயம் அறிந்தே**

**உடம்பை வளர்த்தேன் உயிர் வளர்த்தேனே”[3]**

என்றார் திருமூலர்.

மனித உடல் மேம்பட்டது; மென்மைமிகுந்தது; வ்ன்மை நிறைந்தது. நுண்மையும் நுணுக்கமும் கொண்டது; நூதனமானது. அதன் அமைப்பின் ஆற்றல் விளக்க முடியாத ஆழ்ந்த புதையல் போன்றது[3] அப்படிப்பட்ட செழுமையான தேகத்தை, முழுமையாகக் கொள்கிறபோதுதான் அதன் மகிமை விளங்குகிறது. விளக்கம் பெறுகிறது.

பிறவிகளிலேயே மனிதப் பிறவிதான் உயர்வுடையது. இதனால் தான் அவ்வையாரும்,

**“அரிது அரிது**

**மானிடராகப் பிறத்தல் அரிது**

**அதனினும் அரிது**

**கூன்குருடுசெவிடு**

**பேடு நீங்கிப் பிறத்தலரிது”[4]**

என்றார்.

எந்தக்குறையும் இன்றிப் பிறப்பது அரிது. ஏதாவது ஒரு முறை ஒருவருக்கு நிச்சயம் உண்டு என்று இருந்தாலும், முழுமையாகப் பிறப்பது அரிய செயலாகும்.

உடல் உறுப்புகள் செம்மையாக அமைந்தால்தான் அவன் முழுமையான மனித வடிவத்தைப் பெற்றுள்ளான் என்பர்; இல்லையேல் எந்த உறுப்பானது குறைபாட்டுடன் உள்ளதோ அத்தகைய உறுப்புக் குறைபாட்டினை உடையோரை குறைகளைக் காட்டி குருடர், முடவர் என்று அழைத்து விடுவர்.

**"சிறப்பில் சிதடும், உறுப்பில் பிண்டமும்**
**கூறும் குறளும், ஊமும் செவிடும்**
**மாவும் மருளும் உளப்பட வாழ்நர்க்கு**
**எண்பேர் எச்சம் என்றிவை எல்லாம்**
**பேதைமை அல்லது ஊதியம் இல்என**
**முன்னும் அறிந்தோர் கூறினார், இன்னும்**
**அதன்திறம் அத்தையான் உரைக்க வந்தது"**[5]

என்ற பாடல் வழி குறைபாடுகள் உள்ள மனிதன் அறம், பொருள், இன்பங்களை அனுபவிக்க முடியாமற் போய்விடும் என்று உணர்த்தும்.

திருமூலரும் என்னை நன்றாகப் படைத்தனன் என்றார். இலட்சியமற்ற வாழ்க்கை மிருக வாழ்க்கை. உடலை, மனத்தைக் கட்டுக்குள் கொண்டு வரவேண்டும். அறிவைப் பயன்படுத்தி உடலை முதலாகக் கொண்டு தனக்கும், தன்னைச் சார்ந்தவர்களுக்கும், சமுதாயத்திற்கும் தேசத்திற்கும் தொண்டு செய்கின்ற செயலே புனிதவாழ்க்கையாகும்."

உடல் உறுப்புகளில் குறைபாடுகள் இருக்கப் பல்வேறு உடற்பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளும் வழிமுறைகளைப் பல்வேறு நூல்களும், மருத்துவர்களும் குறிப்பிடுகின்றனர். நல்ல உடலைப்பெறுவது எப்படி? உடலை நன்கு பாதுகாப்பது எப்படி? என்றெல்லாம் செய்திகளைக் குறிப்பிடுதல் ஆரோக்கியமான உடலுக்கு வலிமை தரும்.

**உடலின் செம்மை**

விளையாட்டுகள் உடலின் செம்மைக்கும் வலிமைக்கும் நலம் சேர்க்கும். உடலுறுப்புகளை இதமாகவும், பலமாகவும், வளமாகவும் வளர்த்துக் கொள்ளக்கூடிய வல்லமை மிக்கது விளையாட்டு.[6]

விளையாட்டானது சிறு குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கும் தாய்ப்பால் போன்றது. வளர்ந்து வரும் சிறுவர் சிறுமியர்க்குச் சத்துணவு போல அமைவது; வாலிப வயதினருக்கு அறுசுவை உணவு போன்றது. வயதானவர்களுக்கு நலிவு நீக்கும் டானிக்போல அமைவது. நோயாளிகளுக்குக் குணமாக்கும் மருந்து போன்றது. அனைத்துதர மக்களுக்கும் ஆற்றல்மிகு விருந்தாக அமைவது விளையாட்டாகும்.

விளையாடிக் கொண்டிக்கும்போதும், விளையாடி முடித்தபின்னும் இன்பம் தொடரும். அத்தகைய இன்பமானது ஆடியவரின் வாழ்க்கையில் ஆனந்த அருவியாகத் துள்ளிக் குதித்துக்கொண்டே இருப்பதுதான் விளையாட்டிற்குப் பெருமையாகும்.

விளையாட்டு என்பது ஒரு அரியகலை. அதனை நாள்தோறும் நிகழ்த்தவேண்டும். தினமும் விளையாடுவதால் சலிப்பு ஏற்படாது எரிச்சலும் வராது. ஏமாற்றமும் வந்து விடாது.

இசை, நாட்டியம், பேச்சு போன்றவைகள் எல்லாம் உடல் நலம் பேணும் கலைகளாகும். அவை மனத்திற்கு மகிழ்வை ஊட்டுகின்றன. உடலின் சக்தியைச் சாமர்த்தியமாகச் செலவு செய்து விடுகின்றன. விளையாட்டு நிகழ்வுகளும் உடலில் சக்தியை இழப்பது போன்று இருப்பினும் உடலில் முன்பு இருந்த சக்தியை மிகுதிப்படுத்திக்காட்டும்.

விளையாட்டில் ஈடுபடும்போதும், பயிற்சிபெறும் போதும், போட்டியிடும் போதும், புதுப்புது மனிதர்களை அறிமுகம் செய்து புதிய சிந்தனைகளுக்கு விளையாட்டு விருந்து வைக்கிறது.

விளையாட்டில் பல்வேறு உள் கூறுகளையும் செம்மைப்படுத்தும் நுணுக்கங்கள் மிகுதியாக உள்ளன. அவற்றைப் புரிந்துகொள்ள அறிவுச், செறிவு வேண்டும்.

அறிவை அனுபவபூர்வமாகப் பெறுவதற்கு புதுமையான பயிற்சிகள் அவசியமாகிறது. உணவு, இசை, நாட்டியம் போன்றவைகள் உணர்வுகளுக்கு வலிமை சேர்ப்பதுடன் உடலையும் மகிழ்விக்கிறது.

மனமயக்கங்களுக்கும், கவலைகளுக்கும், குழப்பங்களுக்கும் மருந்தாக விளையாட்டுகள் அமைகின்றன. விளையாட்டுகள் நோயிலிருந்து காக்கும். நல்ல உடற்பயிற்சிகளால் உடலில் உள்ள கெட்ட நீர்கள் யாவும் வியர்வையாக வெளிவரும்.

**ஐம்புலச் செம்மை**

மெய், வாய், கண், மூக்கு, செவி என்பன ஐம்புலன்களாகும். இத்தகைய ஐம்புலன்களும் செம்மையாக அமைந்தால்தான் ஆரோக்கிய நிலை உருவாகும்.

உடலுக்கு அடிப்படை ஆதாரம் செல்கள். செல்கள் அனைத்தும் சேர்ந்தும் திசுக்கள் ஆகின்றன. திசுக்கள் அனைத்தும் சேர்ந்து உறுப்புகளாகின்றன. உறுப்புகள் மண்டலங்களாகி உடலாகின்றது.

இத்தகைய உறுப்புகள் யாவும் செம்மையான நிலை அடையும் போதுதான் உடல் ஆரோக்கியமாக உள்ளதாகப் பொருள்படுகிறது.

**உடல் நலனில் நாட்டம்**

உடலை வைத்தே உலக வாழ்க்கை அமைகின்றது. ஒருவர்க்கு உடல்தான் உலகத்தின் முதற்பொருளாகும். அதுவே மூலப்பொருள்; மெய்ப்பொருள்; மேன்மையான பொருளாகும்.

நலம், பலம், வளம், வளர்ச்சி, கிளர்ச்சி, எழுச்சி ஆகியன அனைத்தும் உடலுக்கும் அவசியம். உயிருக்கு உடையாக இருப்பது உடலாகும்.

இரத்தத்தை இறைக்கும் இதயம், காற்றைக் காக்கும் நுரையீரல், உணவைச் சுமக்கும் இரைப்பை உடலை இயக்கும் உன்னத உறுப்புகளாகும். இம்மூன்றும் செம்மையாக இருந்தால்தான் உடலுக்குப்புத்துணர்ச்சியும், பூரண எழுச்சியும், பொலிவான வளர்ச்சியும் தாமே அமையும்.

உடம்பிற்குள் உள்ள உறுபொருளாம் நலம் என்பதனைப் பேணிக் காக்கவேண்டு மென்கிறார் திருமூலர்.

**'உடம்பினுக்குள்ளே உறுபொருள் கண்டேன்**

**உடம்பினையானிருந்து ஓம்புகின்றேனே'**[7]

என்றார்.

நோதலும், தணிதலும் அவைபோன்றே சாதலும் உடலுக்கு அமைந்த பாடுகளாகும். அந்தப் பாடுகளும் கேடுகளும் புறம் போகுமாறு விலக்கி, வாழுகின்ற வளமான நிலையை விளக்கிக்காப்பதே உடல்நலம் பேணும் வழியாகும்.

'இன்னல் தரும் பொருளை ஈட்டுதலும் துன்பமே
அன்னதனனப் பேணலும் துன்பமே – அன்ன(து)
அழித்தலும் துன்பமே அந்தோபிறர்பால்
இழத்தலும் துன்பமே யாம்'[8]

என்கின்றது நீதிவெண்பா.

எனவே செல்வத்தை ஈட்டல், காத்தல் போன்று உடலையும் செம்மையாக நோயிலிருந்து காக்கவேண்டும்.

**உடற்பயிற்சியின் இன்றியமையாமை**

1. உடல்வெப்ப நிலையைச் சீராக இயங்கச் செய்கின்றது.
2. வியர்வையை வெளியேற்றுவதன்மூலம் உடலைத் தூய்மைப்படுத்துகிறது.
3. உடலில் உள்ள ஏறத்தாழ 11 காலன் அளவுள்ள தண்ணீரின் ஓட்டத்தைத் தடையில்லாமல் ஓடச்செய்து உடலைக் காக்க உதவுகிறது.
4. உயிர்க் காற்றின் அளவைக் காற்றுப்பைக்குள் அதிகமாக்கி, உறுப்புகளைப் புத்துணர்ச்சி கொள்ள வைக்கிறது.
5. வெளியில் திரிகின்ற வளியை இழுத்து, வயமாக அடக்கி, பளிங்கினை ஒத்து உடலைப் பளபளப்பாக்கித் தோற்றத்தில் ஏற்றத்தைச் செய்கிறது.
6. வளி முதலாக மூன்றையும் வயப்படுத்தி, நெறிப்படுத்தி, சுகப்படுத்திப் பலப்படுத்துகின்ற நற்பணி மன்றமாக உடற்பயிற்சி உலாவருகிறது.

இத்தகைய சீர்மையான தன்மைகள் யாவும் உடற்பயிற்சியில் நிகழ்கின்ற தனித்தன்மையாகும்.

## இன்றியமையாத விளையாட்டுகள்

### 1. கால்பந்தாட்டம்

காலில் உதைத்து விளையாடும் ஆட்டம் என்பதனால் கால்பந்தாட்டம் என்ற பெயரைப் பெற்றது. காலால் உதைத்து மகிழும் பழக்கம் தொன்று தொட்டு நிலவியதால் கால்பந்தாட்டம் என்ற பெயர்பெற்றது.

### 2. கூடைப்பந்தாட்டம்

கூடை போன்ற அமைப்பினுள் பந்து போடுவதால் இப்பெயர் பெற்றது.

### 3. வாலிபால்

கைப்பந்தாட்டம் என்று பெயர். மாறி மாறி அடித்தல் என்னும் பொருளில் வழங்கப்பட்டது.

### 4. கிரிக்கெட்

பலகோடி ரசிகர்களின் கனவாக அமைந்த விளையாட்டே கிரிக்கெட்.

### 5. ஹாக்கி

வளைந்த கோல் ஒன்றினால் பந்தினை அடித்தமையின் இதனை வளைகோல் பந்தாட்டம் என்றனர். ஒரு கோலின் உதவியால் ஆதியிலிருந்தே ஏதேனும் ஒரு பொருளைத் தள்ளி விளையாடும் ஆர்வம் தொடங்கி இருக்கவேண்டும்.

### 6. டென்னிஸ்

கிரேக்க மொழியில் உள்ள பீனிஸ் என்றோர் சொல்லைக்கொண்டே கிரேக்க மொழி வழியாக இந்த ஆட்டம் டென்னிஸ் என்னும் பெயரைப் பெற்றது.

**7. டேபிள்டென்னிஸ்**

வெளியில் ஆடப்படும் டென்னிஸ் அமைப்பிலே உருவாகி உள்ளரங்கில் ஆடப்படும் விளையாட்டு டென்னிஸ். இது இன்டோர் பகுதியில் ஆடப்படுவது.

**8. பூப்பந்தாட்டம்**

பூப்பந்தாட்டம், இறகுப்பந்தாட்டம் என்னும் இவையிரண்டும் இவ்வகையைச் சார்ந்தது.

**9. கோல்ஃப்**

பல ஆட்டங்களிலிருந்து பின்னர் தனிவகையாக உருவாக்கப்பட்டிருக்கலாம். காம்பகா என்ற ஆட்டமே கோல்ஃப் ஆட்டத்தின் முன்னோடி என்று குறிப்பிட்டனர்.

**10. சதுரங்கம்**

'சதுர்' என்றால் 'நான்கு' என்றும் 'அங்கம்' என்றால் 'பிரிவு' என்றும் பொருள்படும். ஒரு அரசனுடைய படையில் நான்கு முக்கியமான படைப்பிரிவுகள் இருக்கும். அந்தப் படை இப்போது காலாள், குதிரை, தேர், யானை எனும் நாற்பிரிவைக் கொண்டுள்ளது.

**போலோ**

ஒரு முரட்டுத்தனமான குதிரை மீது ஏறிக்கொண்டு அங்கும் இங்குமாக அம்பெனப் பாய்ந்து காற்றெனக் கடுகிச் சென்று ஓட்டிக் காட்டுகிறான். அத்துடன் நில்லாது தனது குதிரைமீது புயலெனப் பாய்ந்து

செல்லும் பொழுதே கீழே கிடக்கும் பொருள் ஒன்றைத்தன் கையில் உள்ள கம்பினால் குறி தவறாமலும் தட்டுகிறான். கீழே கிடக்கக்கூடிய பொருள்களில் ஒன்று பந்தாகும். அந்தப் பந்தைத்தான் குதிரைவீரன் குதிரையில் அமர்ந்து கொண்டேதன் கையில் உள்ள கம்பினால் தட்டிச் செல்வதாகும்.

**தளப்பந்தாட்டம்**

மென்பந்தாட்டம், சடுகுடு ஆட்டம், ராக்கெட், மாரதான் ஓட்டம், நீளம் தாண்டுதல், குத்துச் சண்டை, கயிறு இழுக்கும் போட்டி, பல்லாங்குழி ஆட்டம், பூமியில் அமர்ந்து கொண்டு காய்களை மேலே வீசி யெரிந்த நிலையில் காய் கீழே விழாமல் கைகளால் மேலே மேலே கொண்டு செலுத்துவது போன்றமென்மையான மற்றும் சாமர்த்தியத்தை வெளிப்படுத்தும் போட்டி, நீரில் உள்ளே மூழ்கி எதிராளியைப் பிடிக்கும் போட்டி, கிணற்றுக்குள் துடுமையெனப் பாய்ந்து மணலைத்தொட்டு வரும் போட்டி, விழாக் காலங்களில் காளையை அடக்கும் போட்டி ஆகியன குழுத்திறமைக்கும் தனித்திறமைக்கும் சான்றாக அமையும் போட்டிகளாகக் கொள்ளலாம்.

ஆடுபுலி ஆட்டம்; உறியடித்தல்; சறுக்குமரம் ஏறுதல் போன்ற போட்டிகளும்; குண்டு எறிதல்; ஈட்டி எறிதல் போன்றவைகளும் மக்களிடையே இன்றும் நிலை பெற்றுள்ள போட்டி வகைகள்.

முற்காலம் முதல் கிராமங்களில் பெரிதும் விழாக் காலங்களில் மக்கள் அதிகமாகக் கூடுகின்றபோது சடுகுடு என்னும் விளையாட்டு சிறப்பாக நடைபெறும். ஒரு பக்கத்திலிருந்து எதிர்ப்பக்கம் செல்பவர்

ஏதேனும் ஒருபாட்டைப்பாடிக்கொண்டே சென்று குறிப்பிடப்பட்டுள்ள எல்லைக்குள் காலை வைக்கவேண்டும். எதிராளியைத் தொடவேண்டும். இவ்விளையாட்டு இப்போது 'கபடி' என்ற பெயரைப் பெற்றுள்ளது.

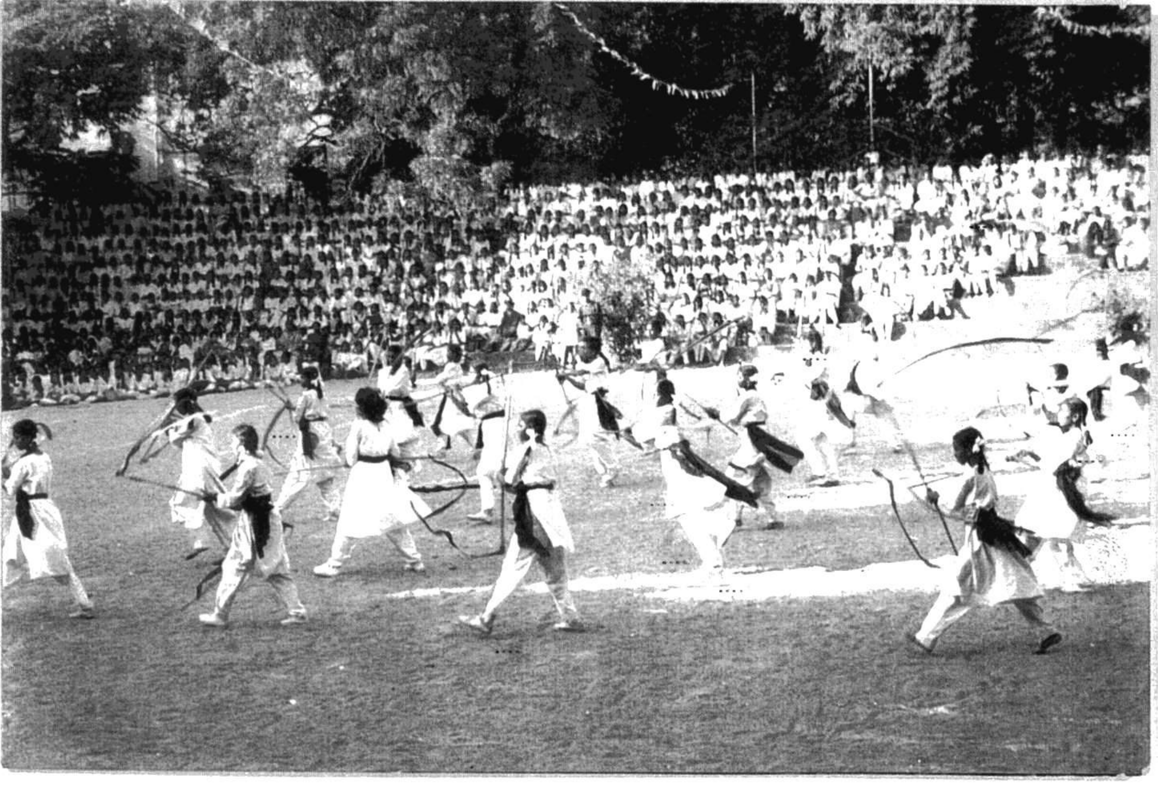
**பயன்பாடு**

1. உடலுக்கு வலிமையும், நரம்பு மண்டலங்களுக்கு முறுக்கையும் அளிக்கும்.
2. தசைநார்கள் வலிமை பெறும்.
3. சோம்பல் நீங்கிச் சுறுசுறுப்பு அடையச் செய்யும்.
4. செய்யும் பணிகளுக்குப் பொறுமையையும் நியாய உணர்வுகளையும் உண்டாக்கும்.
5. செய்யும் செயல்களில் ஓர் ஒழுங்கு முறைக்கு வழியமைக்கும்.
6. தீய உணர்வுகள் வியர்வையோடு வெளிப்பட்டுவிடும்.
7. தெளிவு, திட்டம் போன்றவற்றை வழங்கும்.

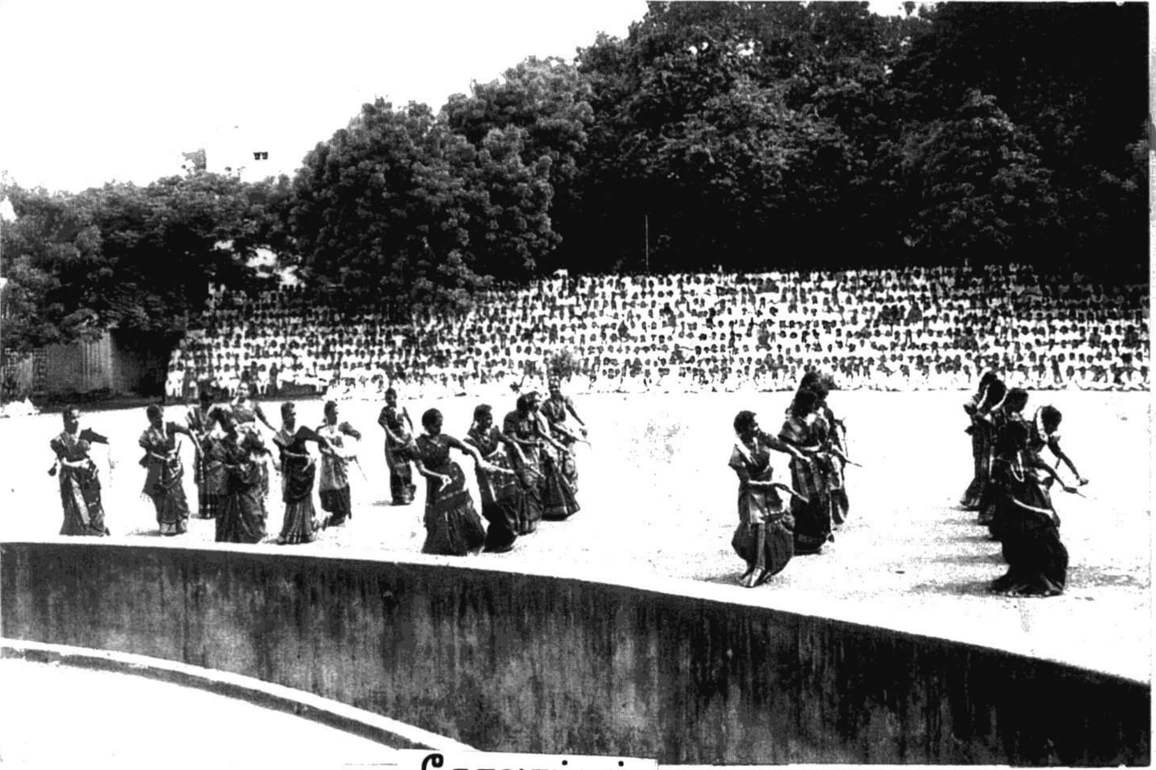
**தொகுப்புரை**

மகளிர் தாய், மனைவி, மாமியார், பாட்டி, தமக்கை, தங்கை போன்ற பல பாத்திரங்களை ஏற்றுத் தம் பணிகளை முறையாகச் செய்து கடமைகளைக் கடுமையான உழைப்பில் நிறைவேற்றுபவராக விளங்குவர். மகளிர் பாத்திரம் கருவறை முதல் கல்லறை வரை உழைக்கும் தன்னலத்துறவுப் பாத்திரம். வயிற்றில் சுமந்த உயிர்மெய்யை உடலிலும் உள்ளத்திலும் வாழ்நாள் முழுதும் சுமக்கும் பாத்திரம். அத்தகைய மகளிர் கிடைக்கும் சிறிது ஓய்வு நேரத்தில் தம்மையும் பிறரையும் மகிழ்விக்கும்

வகையில் மேற்கொள்ளும் விளையாட்டுகளை இவ்வியல் விரிவாக ஆய்வு செய்துள்ளது. பெரும்பாலும் பண்ணாங்குழி, தட்டாங்கல் போன்ற அகவிளையாட்டுகளிலும், கோலாட்டம், கும்மி, புனலாடல் போன்ற புற விளையாட்டுகளிலும் மகளிர் ஈடுபட்டு மகிழ்ந்தமையை இவ்வியல் விரித்துரைத்துள்ளது. இன்றைய மகளிர் டென்னிஸ், கபடி, கூடைப்பந்து போன்ற புறவிளையாட்டுகளில் உலக அளவில் போட்டிபோடும் அளவு வளர்ச்சி பெற்றுள்ளனர்.



சிலம்பாட்டம்



கோலாட்டம்



நீந்துதல்

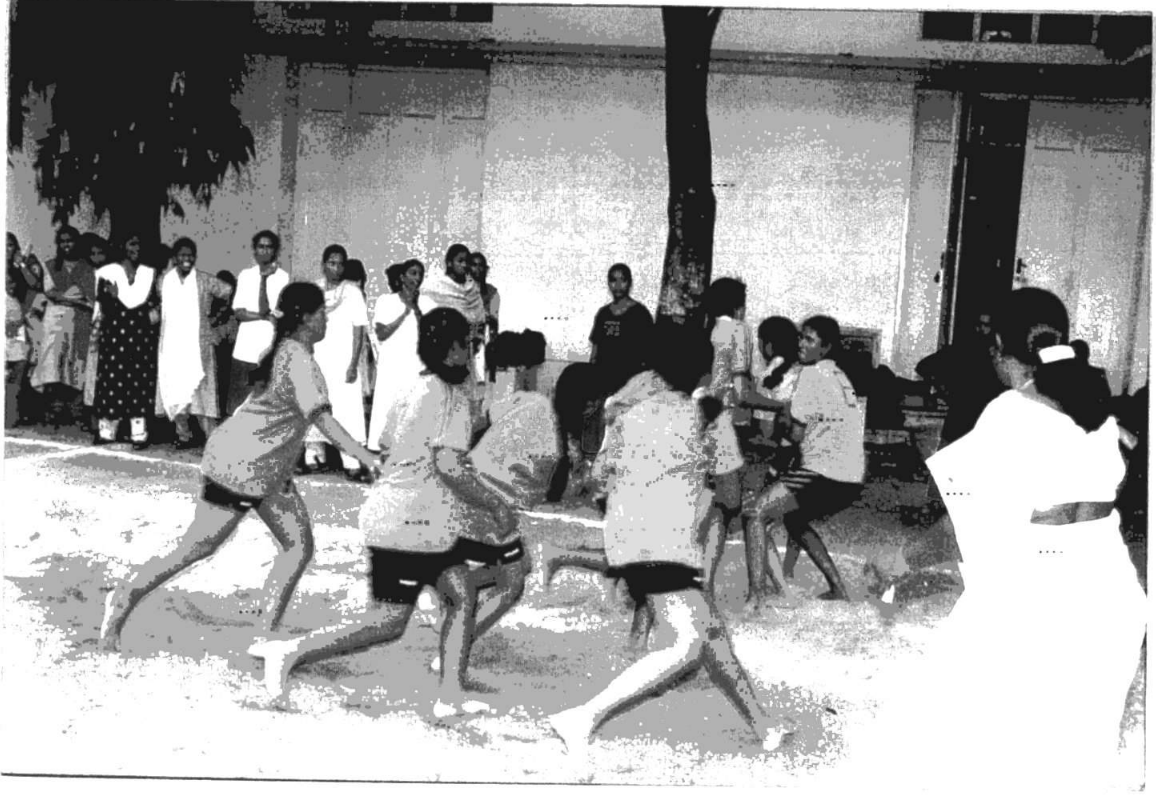





நீந்துதல்



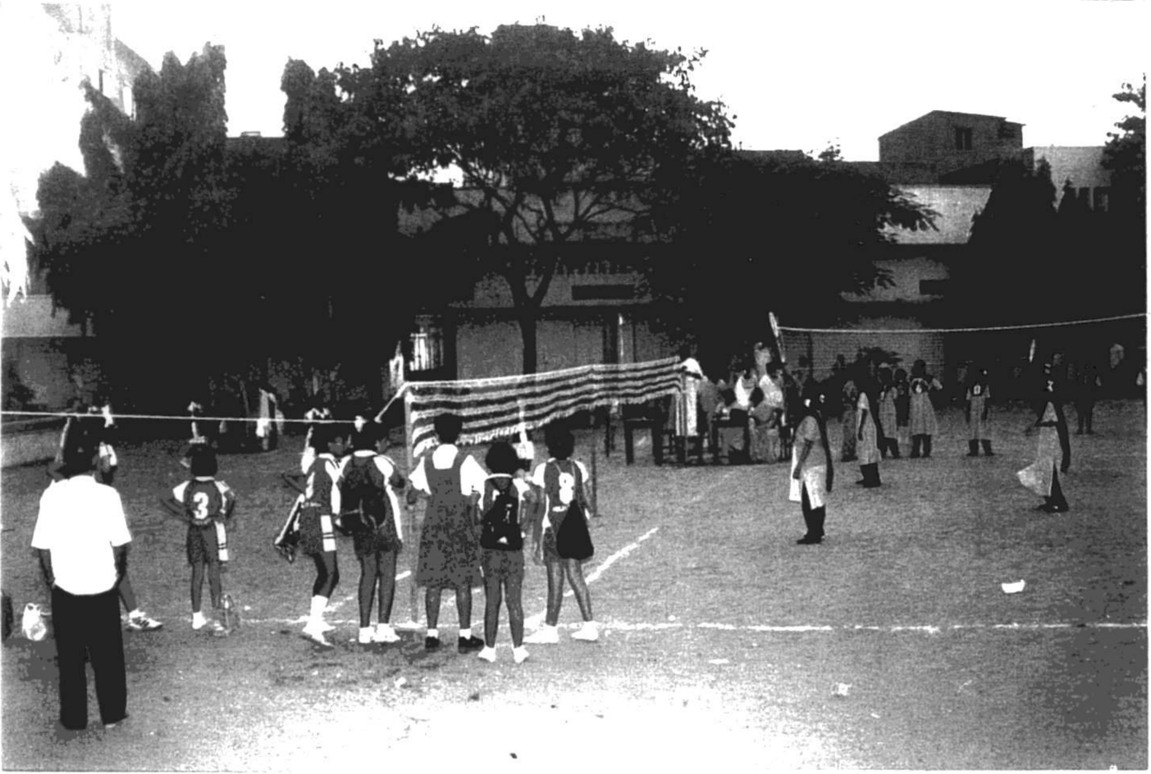
கும்மியாட்டம்





கபடி விளையாட்டு



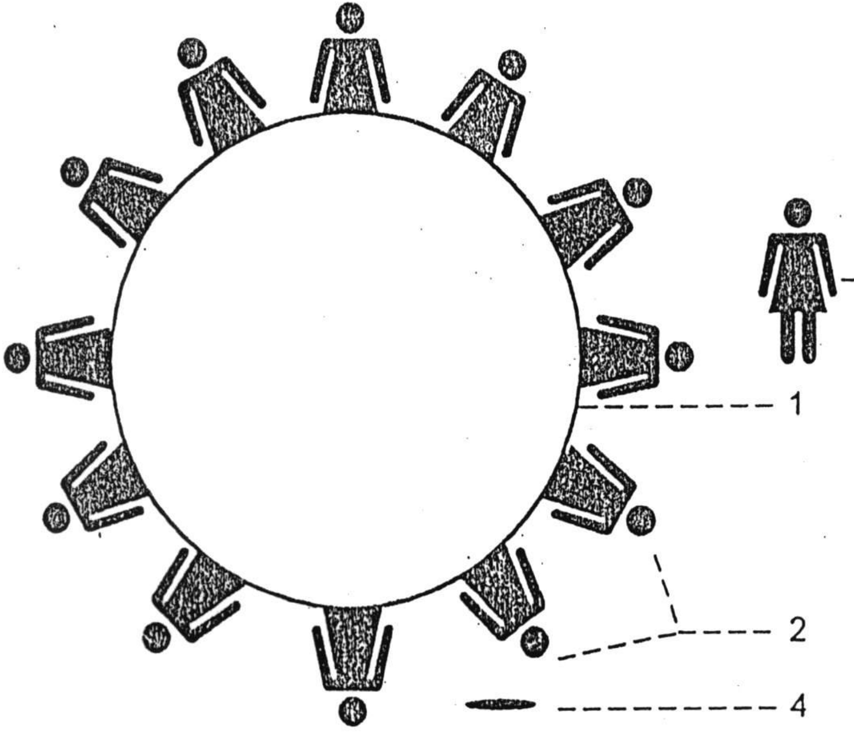



பூப்பந்தாட்டம்

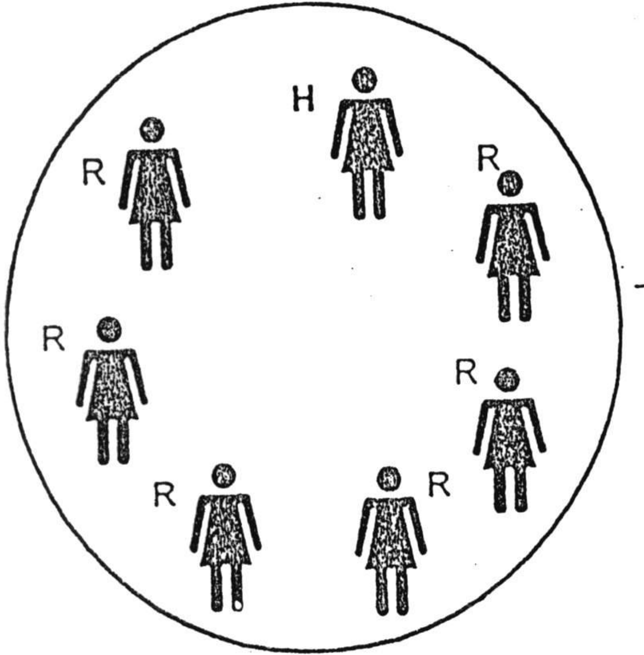




எறிப் பந்தாட்டம்




குலை குலையாய் முந்திரிக்காய்




நொண்டி ஆட்டம்

## அடிக்குறிப்புகள்

1. பரிபாடல் 6: 34–35.

2. பாரிதியார் கவிதைகள்.

3. திருமந்திரம்.

4. தனிப்பாடல் திரட்டு

5. மேலது.

6. இலக்கியம் சிந்தும் விளையாட்டின்பம்.

7. திருமந்திரம்.

8. நீதி வெண்பா.

இயல் நான்கு

# சங்க இலக்கியத்தில் பொதுநிலை விளையாட்டுகள்

"தீது நீங்கக் கடலாடியும்

மாசுபோகப் புனல் படிந்தும்

அலவன் ஆட்டியும் உரவுத்திரை உழக்கியும்

பாவை சூழ்ந்தும் பல்பொறி மருண்டும்

அகலாக் காதலொடு பகல்விளை யாடி"

- பட்டினப் பாலை 99-103

# சங்க இலக்கியங்களில் பொதுநிலை விளையாட்டுகள்

சங்க இலக்கியங்களில் ஆண், பெண் என்ற இருபாலார்க்கும் உரிய பொதுநிலை விளையாட்டுகள் பற்றி இவ் இயல் ஆய்வு செய்கிறது.

காற்றடிக்கும் பருவத்தில் விளையாடும் காற்றாடி விளையாட்டு மழைக்காலத்தில் விளையாடும் புனலாடல் விளையாட்டு, கோடைக்காலத்தில் விளையாடும் கிட்டிப்புள், கோலிவிளையாட்டுப் போன்ற விளையாட்டுகள், பாடலொடு விளையாடுகின்ற விளையாட்டு, சிலம்பாட்டம், காவடி, கரகாட்டம் ஆகிய விளையாட்டுகள் மழைக்கால முடிந்தமை காட்டும் கார்த்திகை மாதச் சுளுந்து சுற்றல் விளையாட்டு கழைக்கூத்தாடல், சிலம்பம், சோறுசமைத்தல் விளையாட்டு, மனையகத்தில் ஆடும் பல்லாங்குழி விளையாட்டு, முந்திரிக்காய் பழுக்கும் பருவம் பார்த்துச் சுற்றிவரும் நரி போலத் துண்டோடு சுற்றிவரும் 'குலைகுலையா முந்திரிக்கா' விளையாட்டு, போன்ற பொது நிலை விளையாட்டுகள் பற்றியும், விளையாட்டுக் குறிப்புகள் சங்க இலக்கியங்களில் இடம் பெறுமாற்றையும் இவ்வியல் விரித்துரைக்கின்றது.

ஆடிக் காற்றுக் காலத்திலே பட்டம் விளையாடுவதும், காற்றாடி செய்து விளையாடுவதும் பாங்கான விளையாட்டாகும். பருவம் என்னும் எல்லையைக் கடந்து அலை அலையாக, ஊர், ஊராக, மாறி மாறி விளையாடும் விளையாட்டுகள் மகிழ்வையும் உற்சாகத்தையும் தரும். ஓர் ஊரில் ஒரு பருவத்தில் பம்பர விளையாட்டு விளையாடுவர். அடுத்த ஊரிலும் அதே பருவத்தில் ஊரில் கிட்டிப்புள் ஆட்டம் நடைபெறும். பின்னர் கோலிக்குண்டு விளையாட்டு என்று ஒவ்வொரு பகுதியிலும் ஒவ்வொரு பருவத்திலும் விளையாட்டுகள் பல வகையில் விளையாடப்படுகின்றன.[1]

‘எல்லோரும் இன்புற்று இருக்க நினைப்பதுவே
அல்லாமல் ஒன்றும் அறியோம் பராபரமே’

என்ற தாயுமானவரின் கொள்கையே வினையாட்டின் குறிக்கோள். சிறுவர் சிறுமியர் பாடல்,

“ஒரு குடம் தண்ணீர் ஊற்றி ஒரே பூ பூத்ததாம்
இரண்டு குடம் தண்ணீர் ஊற்றி இரண்டே பூ பூத்ததாம்
மூன்று குடம் தண்ணீர் ஊற்றி மூன்றே பூ பூத்ததாம்
நான்கு குடம் தண்ணீர் ஊற்றி நான்கே பூ பூத்ததாம்
ஐந்து குடம் தண்ணீர் ஊற்றி ஐந்தே பூ பூத்ததாம்
ஆறு குடம் தண்ணீர் ஊற்றி ஆறே பூ பூத்ததாம்
ஏழு குடம் தண்ணீர் ஊற்றி ஏழே பூ பூத்ததாம்
எட்டு குடம் தண்ணீர் ஊற்றி எட்டே பூ பூத்ததாம்
ஒன்பது குடம் தண்ணீர் ஊற்றி ஒன்பதே பூ பூத்ததாம்
பத்துக் குடம் தண்ணீர் ஊற்றி பத்தே பூ பூத்ததாம்”[2]

என்ற பாடல் தமிழகத்தின் பல பகுதிகளிலும் பரவலாகப் பாடப்படும் பாடல் விளையாட்டோடு தொடர்புடையபாடலாகும்.

## ஒலிந்து விளையாடும் விளையாட்டு

இரண்டு அணியாகப் படுத்துக்கொண்டு கண்ணைக் கட்டி அல்லது கண்ணைப் பொத்தி விளையாடும் விளையாட்டு. இவ்விளையாட்டு சிறுவர், சிறுமியர்களால் விளையாடும் விளையாட்டு. இக்காலத்தே ‘ஐஸ்பாய்’ என்று இவ்விளையாட்டு அழைக்கப்படுகிறது.

கண்கட்டி விளையாடுதல் என்னும் பெயர் கொண்ட இவ்விளையாட்டு கண்ணை ஒருவர்க்குக் கட்டிய பின்னர் குறிப்பிட்ட

சட்டத்துக்குள் அனைவரும் நிற்க, கண்கட்டப்பட்டவர் தன்கைகளால் தன் முன் நிற்பவர்களில் ஒருவரைத் தொடவேண்டும்.

கண்ணா மூச்சி என்ற விளையாட்டு கண்ணை மூடி விளையாடுதல் என்று பொருள் கொண்டது.

**கரகரவண்டி**

இவ்விளையாட்டுத் தனி ஒருவர் நின்ற நிலையிலேயே கைகளை அகல விரித்து அசையாமல் சுற்றும் விளையாட்டு. அவ்வாறு பல முறை சுற்றுவர். இத்தகைய விளையாட்டின் உயர்ந்த பயிற்சி உடல் நலம் வளர்க்கும்.

**கழைக்கூத்து**

உடல் வித்தையில் பயிற்சி பெற்ற பெண்கள் மூங்கில்களை நிறுத்திக் குறுக்கே கயிறுகட்டி அதன் மீது நடந்து வயிற்றுப் பிழைப்புக்காக விளையாட்டுக் காட்டுவர். இவ்விளையாட்டு பழைய காலத்தே கடம்பரி விளையாட்டாகும். இக்காலத்தே மூங்கில் கம்பு ஒன்றைக் கையில் வைத்தாடுவதால் கழைக் கூத்து என்றழைக்கப்பட்டது. கழை என்பது மூங்கிலைக் குறிக்கும் சொல்.

காவடியாட்டம், கரகாட்டம், கள்ளன் காவலர் கண்டுபிடிக்கும் விளையாட்டுகளும் பண்டு கலை விளையாட்டுகளாகும்.

**கார்த்திகைச் சுளுந்து**

கார்த்திகை மாதத்தில் இரவில் சிறுவர்கள் சுளுந்து சுற்றுவர். மத்தாப்பில் பொறிவருவது போன்று சுளுந்திலிருந்து தீப்பொறிகள் பறப்பது அழகாகத் தோன்றும். 'சூழ்ந்து சுற்றுதல்' என்ற சொல் 'சுளுந்து சுற்றுதல்' என மருவியதாகக் கருதுவர்.

துவரங்கட்டைக்கரி, நெல் உமி, உப்பு ஆகியவற்றை இடித்துக் காய வைத்து சிறுபைகளில் கட்டிக்கொள்வர். மூன்று கிளைகளாக மூங்கிலைக் கட்டிக் கொண்டு பையை அம்மூன்று கம்புகளுக்குள் வைத்துத் தீவைப்பர். கயிறு போல் தொங்கும் ஒரு விழுதின் நுனியினைப் பஞ்சு போல் திரட்டித் தீயைப் பற்ற வைத்தும் சுற்றுவர். இதனைக் கார்த்தியை சுளுந்து சுற்றுதல், சுளுந்து கற்றுதல் என்றும், இவ்விளையாட்டைச் சோளப் பொறி சொக்குப்பொறி என்றும் குறிப்பிடுவர்.

பெரியவர்கள் பண்டை நாளிலிருந்து விளையாடும் விளையாட்டு தீப்பந்த விளையாட்டு என்றழைக்கப்படும்.

சிறுவர்களின் விளையாட்டுகளில் சிறுவர்களுக்கு மிகவும் மகிழ் வைத்தருகின்ற விளையாட்டு காலைத் தூக்குகின்ற கணக்குப் பிள்ளை என்ற விளையாட்டாகும். இரண்டு சிறுவர் கைகோர்த்துக் கொள்வர்.

ஒருவருடைய வலக்கையும், மற்றொருவருடைய இடக்கையும் சேர்க்கப்படும். கோத்த கைகளைத் தாழ்த்திப் பிடித்துக் கொள்வர்.

மூன்றாமவர் அதில் தன் முழுங்கால் ஒன்றை மடித்து வைத்து ஏறிக்கொண்டு முன்னவர் இருவர் தோள்களையும் தம் இருகைகளாலும் தாம்கீழே விழாதவாறு பிடித்துக் கொள்வர். நான்காமவர் மூன்றாமவரின் மற்றொரு காலைத் தரையில் படாதவாறு பிடித்துக் கொள்வர். அப்போது சவாரி செய்து கொண்டே பாடிச் சொல்வர். பாட்டுவருமாறு:

**“காலைத்தூக்குற கணக்கப்பிள்ளைக்கு**

**மாசம்பத்து ரூபா.”**

**காற்றாடி**

கிராமத்துச் சிறுவர்களின் எளிமையான பொருள் செலவு இல்லாத விளையாட்டு காற்றாடி விடுதலாகும். பனை ஓலையில் செய்யப்படுவது. காற்றாடி இரட்டைக் காற்றாடியாகவும், ஏரோப்பிளேன் போன்ற அமைப்பிலும் செய்யப் பெற்றுக் காற்றடிக்கும் திசையில் காட்டினால் வேகமாகச் சுழலும்.

ஓலையின் தட்டைப் பகுதியைச் சற்று முறுக்கி விட்டால் காற்றாடி சிறிது காற்றடித்தாலும் நன்கு சுழலும்.

**கிட்டிப்புள்**

'கிட்டி' என்பது ஒரு அடியளவு கொண்ட 'கோல்'. 'புள்' என்பது சிறு அளவுள்ள 'குச்சி'யாகும். ஆட்ட வகைகளுக்குத் தகுந்தாற் போல் இதன் அளவும் வேறுபடும்.

**சிலம்பம்**

தமிழ்நாட்டுத் தற்காப்புக் கலைகளுள் ஒன்று சிலம்பமாகும். தனக்கு மேல் ஒரு சாண் உயரமுள்ள சிலம்பக்கோல், நெற்றி உயரம் உள்ளகம்பு கொண்டு விளையாடுவது சிலம்ப விளையாட்டாகும்.

தாக்கவரும் எதிரியைக் கம்பால் தன்னைப் பாதுகாத்துக் கொள்வதே இதன் நோக்கமாகும். இந்த விளையாட்டில் முறைப்படி காலடி வைக்கும்போது, பம்மல், பதுங்கல், பாய்ச்சல் விலகல், நிற்றல், நகர்தல் முதலான நிகழ்ச்சிகள் நிகழும்.

சிறுவர்களின் விளையாட்டுகளில் ஒன்று சோறாக்கி விளையாடுதல். இதனைக் கூட்டாஞ்சோறு ஆக்குதல் என்பர். அதேபோல் சிறுவர்களின் மனம் கவர்ந்த விளையாட்டு வகைகளுள் அப்பா அம்மா விளையாட்டும் சிறப்பான விளையாட்டாகும்.

## பச்சைக்குதிரை விளையாட்டு

இருவர் அல்லது இரண்டிற்கு மேற்பட்டோர் இவ்விளையாட்டில் கலந்து கொள்வர். இருவரில் ஒருவர் தரையில் அமர்ந்து சம்மணமிட்டு ஒரு காலை நீட்டுவர். மற்றொருவர் அந்தக் காலைத் தாண்டுவர்.

அடுத்துக் கீழே இருப்பவர் இரண்டாவது காலை நீட்டி முன் குறித்த முதலில் உள்ள கால்மேல் அடுக்கியது போன்று வைப்பர். இப்போது இரண்டாமவர் அக்கால்களைத் தாண்டுவர். அடுத்து கீழே இருப்பவர் இரண்டு நீட்டிய கால் மேல் ஒரு கையை நீட்ட, அதனையும் தாண்டிய நிலையில் இருகால்கள், அதன் மேல் இருகைகள் இவற்றை முன்தாண்டியவர் தன் ஆடை கூடமேலே படாமல் தாண்டவேண்டும்.

அடுத்துக் கீழே அமர்ந்து இருந்தவர் முழங்காலில் குதிரை போல் இருக்க அதனைத் தாண்ட வேண்டும். பின்னர் கீழே குதிரை போல் இருந்தவர் இடுப்பினைக் கீழே வளைத்துக் கைகளால் கால்களைத் தொட்டு நிற்க மற்றொருவர் அவர் உடல் மீது தாண்டவேண்டும். இப்படிப் படிப்படியாக உயரம் கூட்டிக் கொண்டே செல்லும். எல்லா நிலையிலும் வெற்றி பெற்றால் பழம். அதாவது வெற்றிப் பெற்றவர் என்று பொருள். பழம் உடற்கு இன்பம் தருவது. வெற்றி உள்ளத்திற்கு இன்பம் தருவது. எனவே வெற்றியைப் பழம் எனக் குறிப்பிட்டனர். வெற்றி பெறுவது உள்ளங்கை நெல்லிக்கனி என்ற பழமொழியும் இதனடியாகத் தோன்றியதோ எனக் கருத இடம் உள்ளது.

## பம்பரம்

சிறுவர்கள் விளையாடும் விளையாட்டுகளில் சிறப்புடையது பம்பரம் விளையாடுவதும், குண்டு விளையாடலும், பேந்தா போன்ற விளையாட்டுகளும் சிறப்புடைய விளையாட்டுகளாகும்.

**பருப்புக்கடைதல் விளையாட்டு**

சிறுவர்களிடம் மகிழ்ச்சியை உண்டு பண்ணும் விளையாட்டு பருப்புக் கடைதல் விளையாட்டாகும். குழந்தைக்குச் சோறு ஊட்டுகையில் தொடு உணர்ச்சியை உண்டு பண்ணுதாகும். தாய் சோறாக்கும் செயலை வரிசையாகச் சொல்லுதல். சில உள்ளங்கை நரம்புகளைத் தொடுவதால் நோய்கள் நீங்குவதாகத் தொடு மருத்துவர் குறிப்பிடுவர்.

குழந்தையின் கையைப் பிடித்துக் கொண்டு ஒவ்வொரு விரலையும் பார்த்துச் சோறு, குழம்பு, ரசம், மோர், பருப்பு என்றுரைத்துத் தயார் செய்யப்பட்ட உணவை அம்மாவுக்கு, அப்பாவுக்கு, அண்ணனுக்கு, தம்பிக்கு, பாப்பாவுக்குக் கொடுத்ததாகக் கூறிப் பின்னர், பாத்திரங்களைக் கழுவுவதாகக் கூறி கழுவிக் கழுவி காக்காய்க்கு என்றுரைத்து, குழந்தையின் உள்ளங்கையில் இரு விரல்களால் வருடி நண்டோடுது, நரியோடுது என்ற விரல் முனையிலிருந்து கணுக் கட்டுவரைக் கொண்டு சென்றால் குழந்தை சிரித்து மகிழும்.

**பல்லாங்குழி**

பல்லாங்குழி என்னும் விளையாட்டு உலகுதழுவிய விளையாட்டு வகைகளுள் ஒன்றாகும். பல்லாங்குழியில் ஒவ்வொரு பக்கத்துக்கும் ஏழுகுழிகள் என இருபுறமும் ஏழு, ஏழு குழிகள் இருக்க, அக்குழிகளைச் சோழிகளாலோ அல்லது புளியங்கொட்டை போன்றவற்றாலோ ஒவ்வொரு குழியிலும் ஐந்து காய்கள் வீதம் அடுக்குவர். ஒரு பக்கத்தே ஒரு குழியிலுள்ள காயை அள்ளி ஒவ்வொரு குழியிலும் போடுவர்.

கையில் காய் தீர்ந்த பின்னர் அடுத்த குழியைத் துடைத்து அதன் அடுத்த குழியிலுள்ள காய்களை அள்ளிக் கொள்வர். பின் அடுத்தவர்

ஆடுவார். இப்படி மாறி மாறி ஆடிய நிலையில் யாராவது ஒருவர்க்கு அவர் குழிகளில் காய்களோ இல்லாத போது ஆட்டம் முடியும். பின்னர் இருவரிடமும் உள்ள காய்களின் எண்ணிக்கையை வைத்து வெற்றி தோல்வி உறுதி செய்வர்.

**பண்ணை**

பல்லாங்குழி என்பது பதினான்கு குழி என்பதன் மரூஉ ஆகும். பண்ணாங்குழி என்பதும் அதுவாகும். பண்ணை என்பது பாறையில் நெல்குத்துவதற்குத் தோண்டப்படும் பள்ளம். தரையில் பள்ளம் தோண்டி விளையாடும் இவ்விளையாட்டிற்குப் பண்ணை விளையாட்டு என்று பெயராகும்.

**1. சிறுமியர் விளையாட்டு**

கண்ணை மூடி விளையாட்டு கண்ணாமூச்சியாகும். கண்ணைக் கைகளால் மூடி ஆடுவதால் இப்பெயர் பெற்றது என்பர்.

**2. நொண்டி விளையாட்டு**

சிறுமியர்களின் விளையாட்டுகளில் ஒன்று நொண்டி விளையாட்டு. ஒருவர் நின்ற நிலையில் ஒரு காலை மடக்கிக் கொண்டு மற்றவர்களை நொண்டி வைத்துக் கொண்டு தொட்டு விளையாடுதலாகும். முதுகைத் தொடுவதால் எல்லா நாடிநரம்புகளும் புத்துணர்வு பெறுவதாகத் தொடுமருத்துவம் கூறும்.

**3. குலைகுலையாய் முந்திரிக் காய் விளையாட்டு**

கிராமத்தில் பெறும் தெருவோரத்து விளையாடல்களில் இவ்விளையாட்டு முதன்மையாது.

விளையாட்டில் கலந்து கொள்பவர் அனைவரும் வட்டமாக உட்கார்ந்து கொள்வர். வட்டத்திற்கு வெளியே கையில் சிறிய துணியினை முறுக்கிய நிலையில் ஒருவர் சுற்றிவர வேண்டும். உட்கார்ந்திருப்பவர்களுக்கும் வெளியே சுற்றுபவர்களுக்கும் இடையே உரையாடல் நிகழும்.

**"குலைகுலையா முந்திரிக்கா**

**நரியே நரியே சுற்றிவா"**

என்றுரைப்பர். இப்படிக் கூறிய நிலையில் வட்டத்திற்கு வெளியே சுற்றிவருபவர் உட்கார்ந்துள்ள ஒருவர் பின்னால் தன்கையில் உள்ள துணியை வைத்து விடுவார்.

துணி வைக்கப்பட்டதனை உட்கார்ந்திருப்பவர் அறிந்தால் அந்தத் துணியை எடுத்துக் கொண்டு சுற்றி வருபவரை அடிப்பதற்காக வருவார். சுற்றி வருபவர் வந்து எழுந்தவர் இடத்தில் உட்கார்ந்து கொள்ள வேண்டும்.

உட்கார்ந்திருப்பவர் துணி வைக்கப்பட்டதை உணராமலிருந்தால் சுற்றிவருபவர் துணியினை எடுத்து அவர் முதுகில் அடித்து எழுப்ப வேண்டும். இத்தகைய விளையாட்டிற்குக் குலைகுலையாய் முந்திரிக்காய் என்று பெயரிட்டு அழைப்பர். முதுகுத் தண்டில் துணியின் அடிவிழுவதால் அனைத்து நரம்புகளும் உரம்பெற்று நலமும் வளமும் பெறுவதாகத் தொடு மருத்துவம் விளக்கும்.

சங்ககாலத்து விளையாட்டுகளை ஆடவர் விளையாட்டுகள், மகளிர் விளையாட்டு, சிறுவர் விளையாட்டுகள், சிறுமியர் விளையாட்டுகள் என்ற

அளவில் பொது நிலையில் வைத்து விளையாடும் வழக்கம் இருந்தது என்பதற்குரிய சான்றுகள் இலக்கியங்களில் காணக் கிடைக்கின்றன.

இவையனைத்தும் விளையாட்டுகள் பற்றிய இலக்கியக் குறிப்புகளாகும். இத்தகைய விளையாட்டுகளில் காவடியாட்டம், நீர் விளையாட்டு, சிற்றில் சிதைத்தல், சிறுபறை முழக்கல், சிறுதேர் உருட்டல், பெரியோர், சிறியோர் விளையாட்டுகள் காவடியாட்டம் போன்றவை பண்டைய விளையாட்டுகளின் வகைகளாகும். இத்தகைய விளையாட்டுகள் பற்றிய குறிப்புகள் இடைக்கால நூல்களிலும் காணக் கிடைக்கின்றன.

1. கன்று மேய்ந்து விளையாட வல்லான் வெரிய ........2:5:3 [59]

2. கன்று மேய்ந்து விளையாடும் கோவலன் நாச்சியார் திருமொழி 4:8[60]

3. இட்டமான பசுக்களை இனிது மறந்து நீரூட்டி விட்டுக் கொண்டு விளையாட – நாச்சியார் திருமொழி 14:1[61]

4. வீட்டை விளையாடும் விமலன் – நாச்சியார் திருமொழி 14:9[62]

5. புகர்மால் யானைக் கண்றேபோல் போ்த்து நின்று விளையாட – நாச்சியார் திருமொழி 14:4[63]

6. பூங்குழல்கள் தடந்தோ் மிளிர நின்று விளையாட – நாச்சியார் திருமொழி 14:8[64]

என்றும் விளையாட்டுப் பற்றிய செய்திகள் இடம் பெறுகின்றன.

காப்பிய அளவிலும் விளையாட்டு என்ற சொல் பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளது.

1. ஆள் விளையாடிய ஐந்து (சீவகசிந்தாமணி: 2564)[65]

2. "நகைவிளையாடல் மேவி" யசோதர காவியம்[66]

3. போகம் கழுமிப் புணர்ந்து விளையாட பெருங்கதை 5:158[67]

என்றும் கையாளப்பட்டுள்ளது. சில வகை விளையாட்டுகள் உடல் உறுப்புகளுக்கு மிகுதியான வேலைகளைக் கொடுக்கிறது.

1. காய் வைத்து விளையாடுவதால் பார்த்தல் போன்ற நடவடிக்கையோடு கைகள் மிகுதியான – உடற்பயிற்சிக்கு உட்படுகின்றன.
2. அணில் போல் தாண்டுவதால் உடல் முழுவதும் இரத்த ஓட்டம் சீராக அமைகிறது.
3. இரயில் வண்டி விளையாட்டின் மூலம் ஓடுதலில் பயிற்சி காணமுடிகிறது.
4. ஊசி கோர்த்தல் விளையாட்டில் கண் உறுப்புகள் திறம் பெறுகின்றன.
5. ஏர் ஓட்டுதல் போன்ற விளையாட்டில் நடைப் பயிற்சி நிகழ்கிறது.
6. கண்கட்டி விளையாட்டில் தொடுதலும், நடத்தலும் நடைபெறுகிறது.
7. கிட்டிப்புள் விளையாட்டில் கெந்துதல், நடத்தல் நடைபெறுகிறது.
8. செக்குச் சுத்துதல், குண்டு விளையாட்டு, கிச்சு கிச்சு தாம்பளம், நடைவண்டி, பந்து விளையாட்டு போன்றவற்றில் உடல் முழுதும் இயக்கம் பெறுகின்ற தன்மையைக் காண முடியும். உடல் முழுமைக்கும் சீரான ரத்தம் பரவ வழியமைக்கும்.

**கோலி**

இளைஞர்கள் விளையாட்டுகளில் முதலிடம் பெறுவது கோலியாடுதலாகும். கல்லாலும், மண்ணாலும் இயன்ற சிறு உருண்டைகளை வைத்து ஆடும் விளையாட்டு.

**பேந்தா விளையாட்டு**

நீள சதுரமான கோலியாட்டத்திற்குரிய இடத்தைக் குறிப்பது பேந்தா. ஏறக்குறைய ஒரு அடி நீளமும், முக்கால் அடி அகலமும் கொண்ட கோடுகள் வரைதல். இதில் கோலி உருட்டியடிக்கப்படும் ஆட்டமாகும். பெயர்ந்தான் என்ற சொல்லே 'பேந்தான்' என மருவியது.

**கில்லி விளையாட்டு**

சில்லாங்குச்சி, சில்லி என்னும் ஒன்று கொண்டு விளையாடப்படும் விளையாட்டாகும். இரண்டடிரண்டு பேர் இந்த ஆட்டத்தை ஆடுவர்.

**கிட்டிப்புள்**

கோட்டிப்புள், கிட்டிப்புள் என்றும் பெயர் பெறும். இளம் வயதுடையவர்கள் இத்தகைய விளையாட்டில் இரண்டு அணிகளாக நின்று விளையாடுவர்.

**பேய்ப்பந்து**

பேய்த்தனமாக எத்தகைய வரன்முறை விதிக்குள்ளும் உட்படாமல் ஆடப்படும் பந்து. நான்கு பேர்க்கு மேற்பட்டோர் இவ்விளையாட்டில் கலந்து கொள்வர்.

**பம்பரம்**

சிறுவர்கள் குறிப்பிட்ட சட்டத்திற்குள் உள்ள தோற்றவர் பம்பரத்தை பம்பரத்தாலேயே சுற்றி அடித்து விளையாடும் விளையாட்டு.

**பட்டம் விடுதல்**

ஆடவர், மகளிர் என்ற வேறுபாடின்றி ஆடப்படும் விளையாட்டு.

## கிளித்தட்டு

மகளிர், சிறுமியர் விளையாட்டு விளையாட்டு கிளித்தட்டு விளையாட்டாகும். இத்தகைய விளையாட்டில் இரண்டு கோடுகளைப் பத்தடி அளவிற்கும் அளந்து அதனை நான்குபாகமாக நடுவில் இருபாகமாக்கி நொண்டியடித்து விளையாடுவர்.

பகல், இரவு என்றல்லாமல் எப்பொழுதும்விளையாடும் சிறுவர் விளையாட்டுகளுள் ஒன்று சுடும் தண்ணீர் ஊற்றி என்று தொடங்கிப்பாடலோடு விளையாடப்படும் ஆட்டமாகும்.

## கம்ப விளையாட்டு

நால்வர் ஒருமண்டபத்தின் அல்லது சதுரத்தின் நான்கு மூலைக் கம்பத்திலும், கம்பத்திற் கொருவராக நிற்க எதிரும் எதிரும் இடமும்வலமுமாக மாறி மாறி அல்லது சுற்றிச்சுற்றி வேறு வேறு கம்பத்திற்கு இயங்கிக் கொண்டிருக்க இன்னொருவர் அவனைத் தொட வேண்டும். முன்னரே ஏதேனும் ஒருவகையில் தோற்றவர் அல்லது தவறியவர் தொட வேண்டும்.

ஒருவர் கம்பத்தை விட்டு விலகியிருக்கும் போதும், ஏற்கனவே ஆளுள்ள இன்னொரு கம்பத்தைச் சார்ந்திருக்கும் போதும் அவரைத் தொடலாம். தொடப்பட்டவர் தொட்டவர் வினையையும், தொடப்பட்டவர் தொடப்பட்டவர் வினையையும் தொடர வேண்டும்.

## தாய விளையாட்டு

மகளிர் விளையாடும் விளையாட்டு வகை பரமபதம் சிலுவைத்தாயம் ஆகிய இரண்டும் பெரும்பான்மையாக வழங்கும் வெண்டிர் விளையாட்டு வகையாகும்.

## கும்மி

குழுமி என்ற சொல் கும்மி என மருவியிருக்கலாம். குழுமிக் கைகொட்டி சந்தத்துடன் பாடி ஆடும் கலை கும்மி எனப்பட்டது. இது மகளிர் விளையாடும் விளையாட்டு வகைகளுள் ஒன்று.

## பொது

சடுகுடு, கோலாட்டம், கிளித்தட்டு, குலை குலையா முந்திரிக்கா, கண்ணாமூச்சி போன்ற விளையாட்டுகள் பொதுநிலையில் உள்ள விளையாட்டாகும். கிரிக்கெட், செஸ், கேரம், கோலியடித்தல், கிட்டிப்புள் போன்றவை ஆடவர் விளையாட்டுக்ளில் தனித்தன்மையானது.

விளையாட்டுக்களை உள் அரங்கு, வெளி அரங்கு விளையாட்டாகப் பிரிக்கலாம். உள்ளரங்கில் கேரம், செஸ், கோழி இறக்கை பந்து விளையாடல்களாகவும், கபடி, உயரம் தாண்டுதல், நீளம் தாண்டுதல், கிரிக்கெட், வாலிபால், கால்பந்தாட்டம் போன்றவற்றை வெளியரங்க விளையாட்டிலும் அடக்கலாம்.

## தொகுப்புரை

**"கிச்சு கிச்சுத் தாம்பாளம்**
**கியா கியா தாம்பாளம்**
**கள்ளன் வாரான் பாத்துக்கோ**
**தாப்பா போட்ட டச்சுக்கோ"[69]**

**"கொல கொலயா முந்திரிக்கா**
**நரியே நரியே சத்திவா**
**கொலகொலயா முந்திரிக்கா**
**கொல்லப்பட்டி கத்திரிக்கா**

அடுப்புமேல ஏறுவேன்

துடுப்புக் கொண்டு சாத்துவேன்

வடிச்சதண்ணி கொட்டிக்கெடக்கு

வாரிக்வாரிக் குடிச்சுக்கோ"[70]

"அரியரிசி

பொரியரிசி

அகத்திப் பழுப்பரிசி

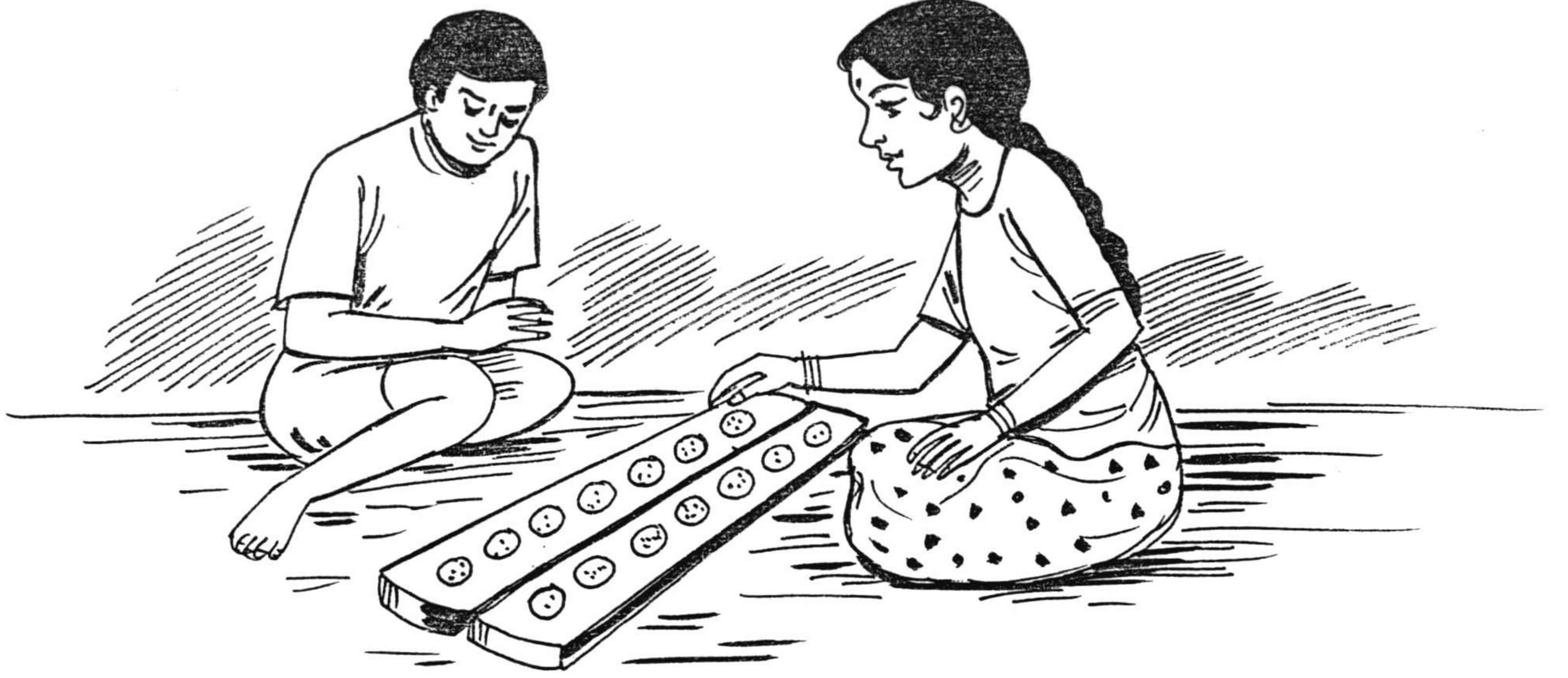
உருண்டே.... உருண்டே உருண்டே"[71]

"ஈச்சி எலுமச்சி

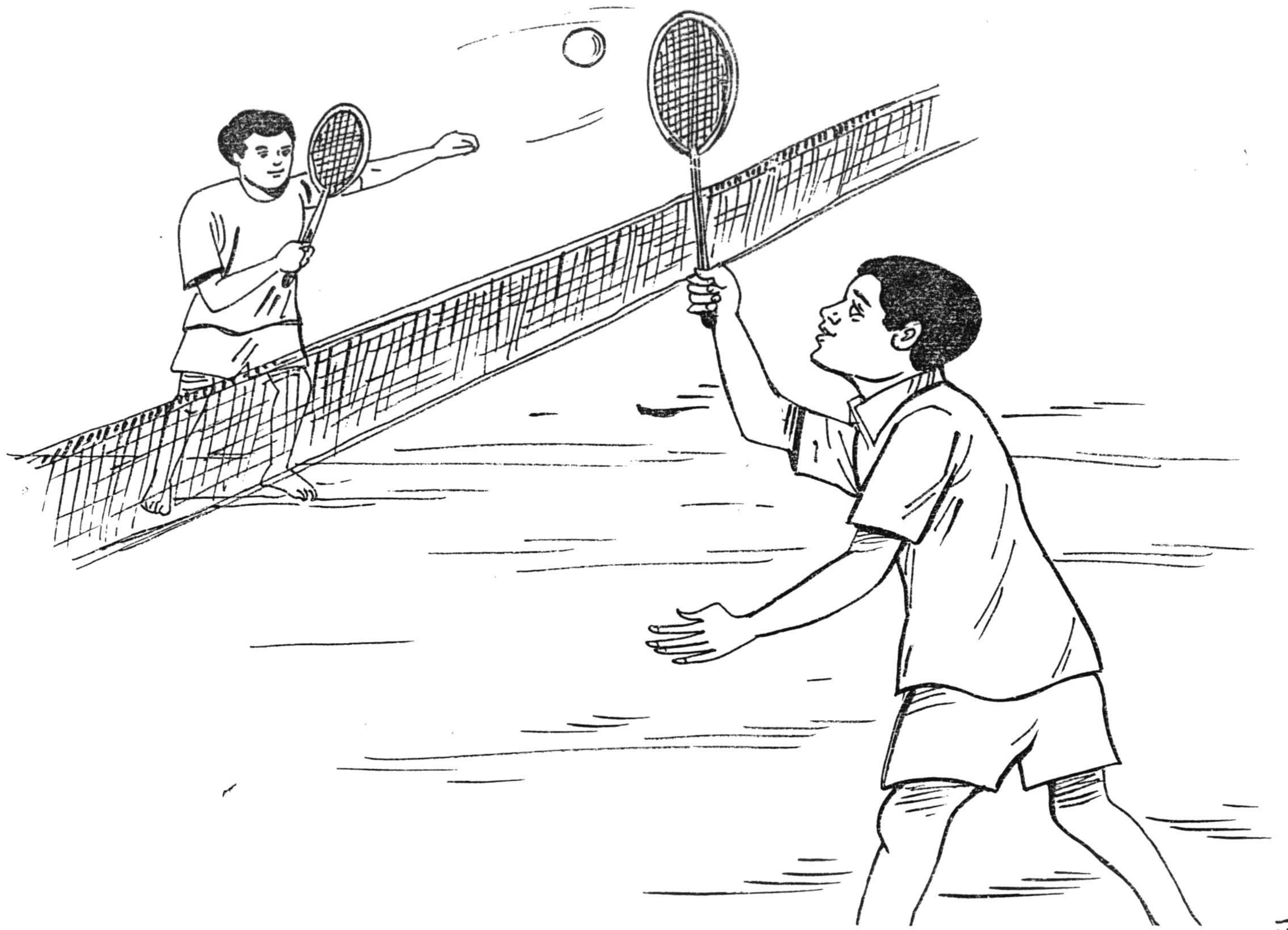
பாலுகுடுத்த பாலச்சி"[72]

என்ற பாடல்கள் பாடி இசையறிவை வளர்க்கும் விளையாட்டுகளைப் பற்றி இவ் இயல் விரிவாக ஆய்வு செய்துள்ளது. அனைத்து விளையாட்டுகளும் இன்று வளர்ந்து வரும் தொடு மருத்துவ உடல் நலத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டவை என்ற கருத்து விளக்கம் பெற்றுள்ளது. ஒவ்வொரு விரலாகத்தடவிச் சோறு, குழம்பு, தொடுகறி என்று சொல்லி விளையாடும் கூட்டாஞ்சோறு விளையாட்டில் தொடுமருத்துவம் சிறப்பிடம் பெறுகிறது.

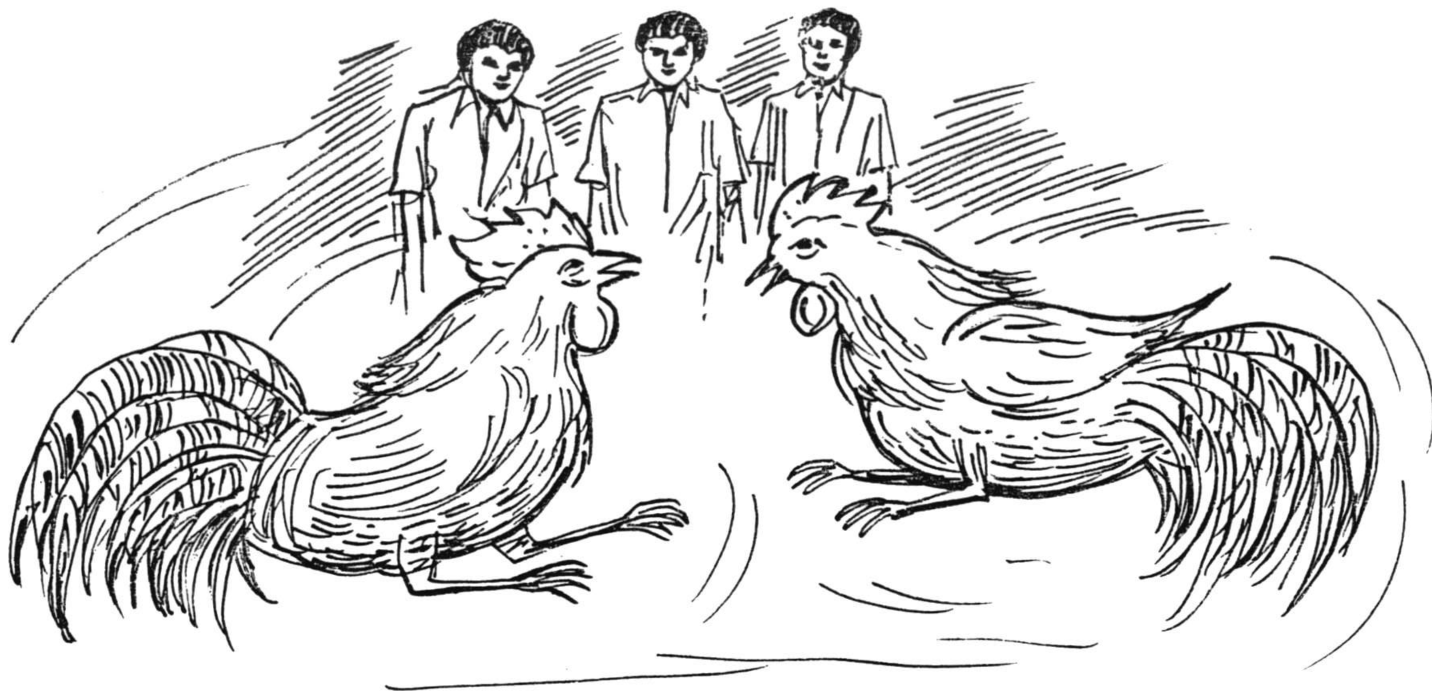
பாடி விளையாடும் விளையாட்டால் மொழிப்பயிற்சியும், இசைப்பயிற்சியும் வளரும் நிலையை ஆய்வு சுட்டிக் காட்டுகிறது. பல வகைக்கலைகளும் விளையாட்டின் வாயிலாக வளர்வதை ஆய்வு விரித்துரைக்கும். தற்போது பெரும்பாலான விளையாட்டுகள்இருபாலார்க்கும் பொதுநிலை விளையாட்டுகளாக உருவெடுத்துள்ளமை விளக்கம் பெறுகிறது. சங்க இலக்கியங்கிளிலும் காப்பியங்களிலும் சமய இலக்கியங்களிலும் உடல் நலம் வளர்க்கும் விளையாட்டுக் குறிப்புகள் அடங்கி இருப்பதை இவ்வியல் விரிவாக ஆய்வு செய்துள்ளது.



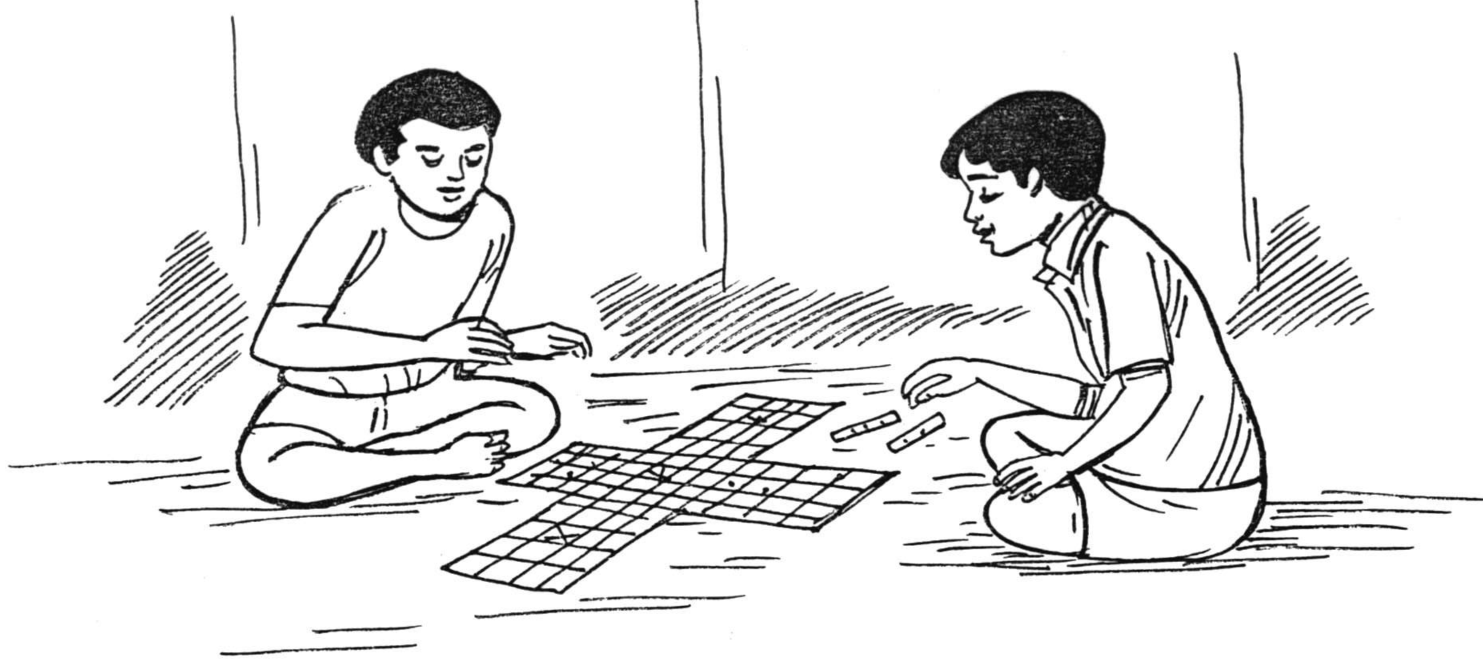
பல்லாங்குழி



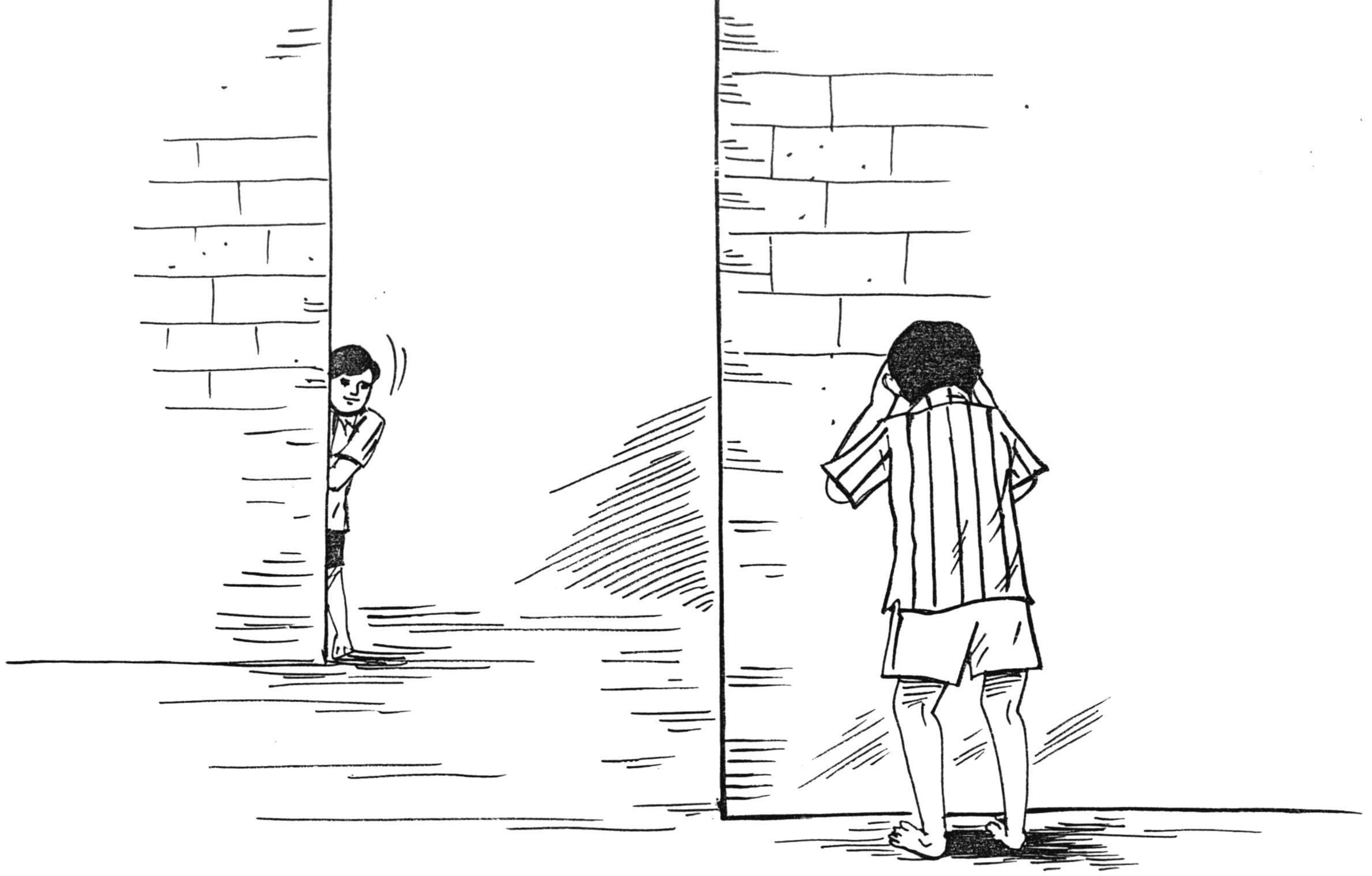
இறக்கைப் பந்தாட்டம்



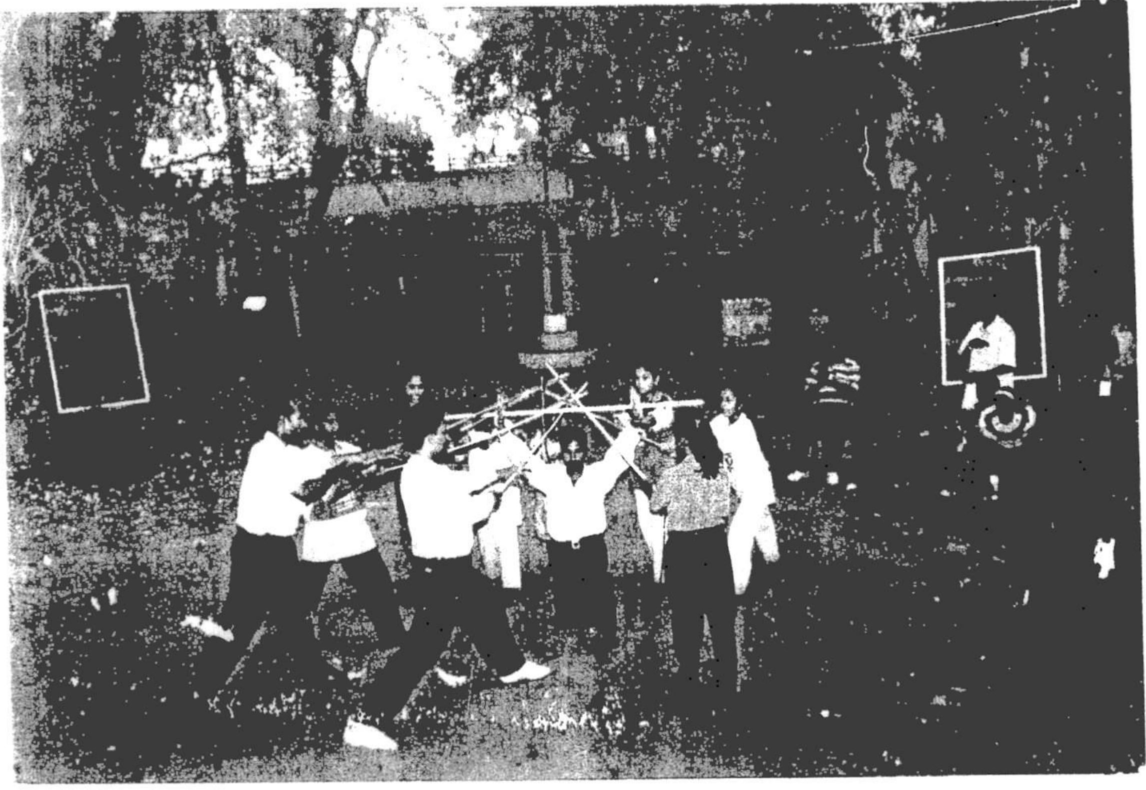
கோழிச்சண்டை



தாயம் விளையாட்டு



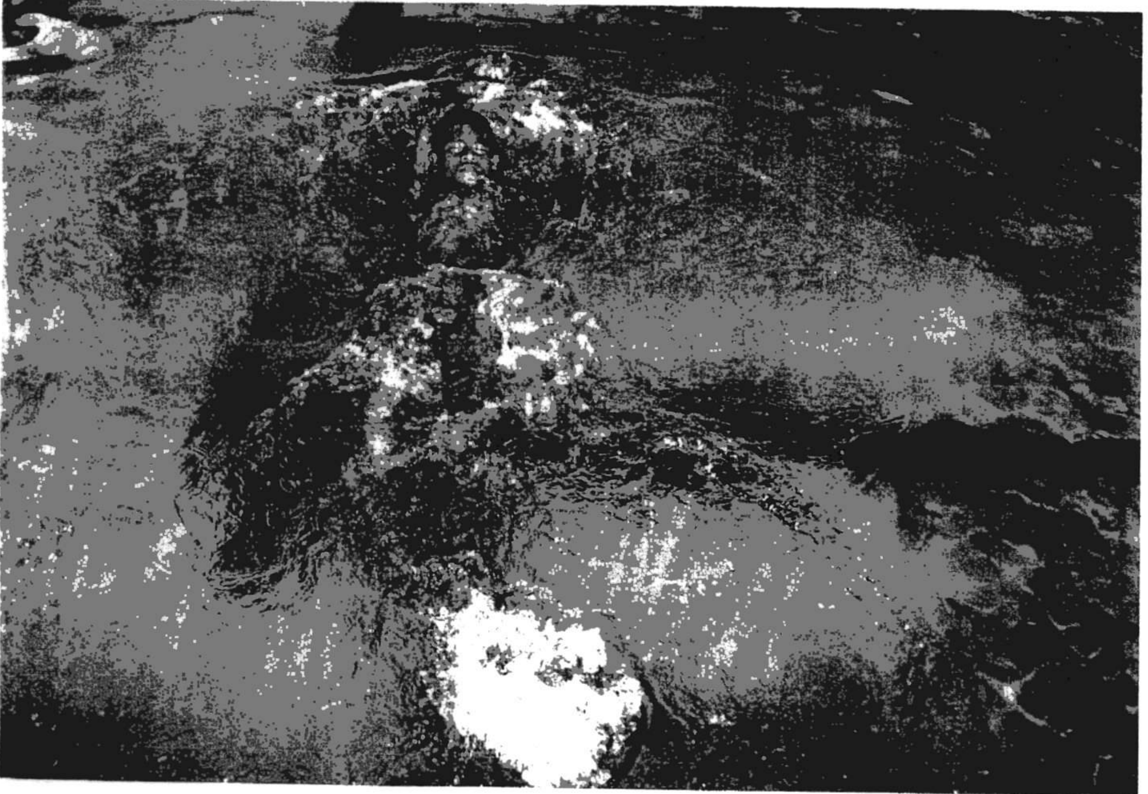
கண்ணாமூச்சி



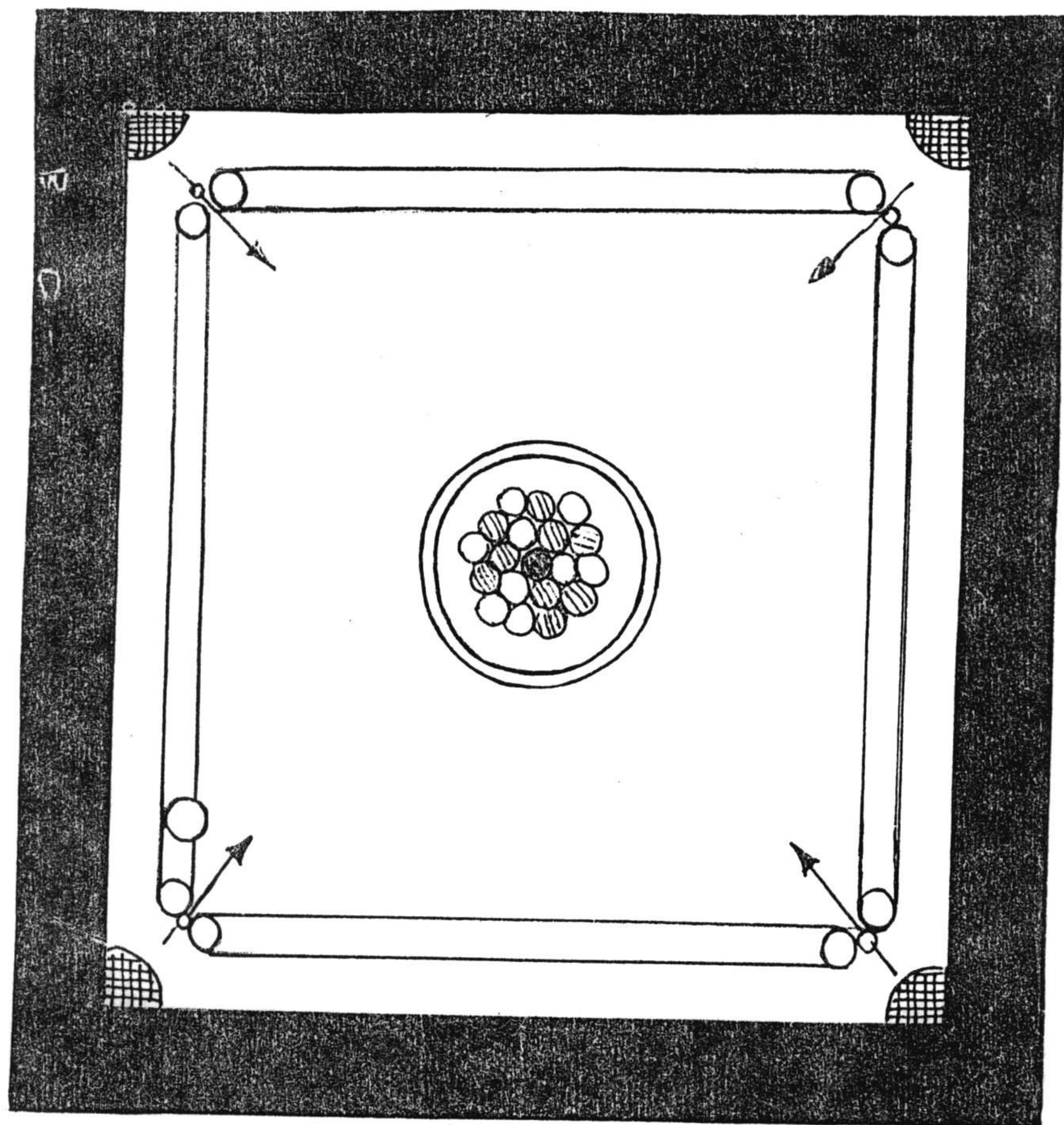


சிலம்பாட்டம்

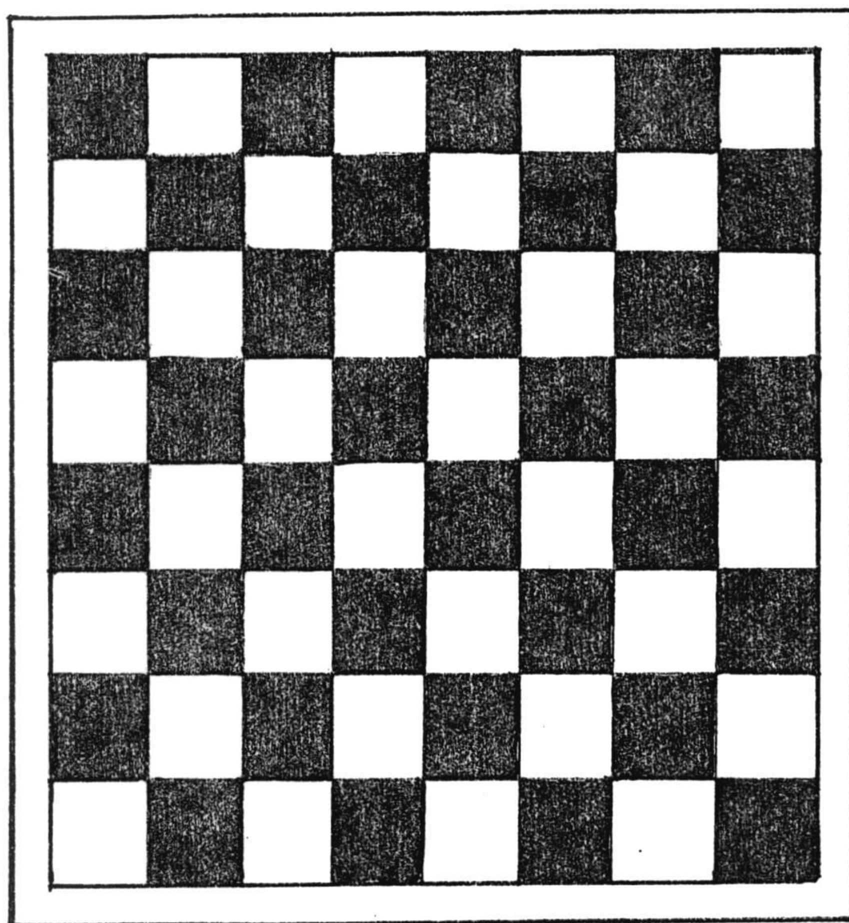


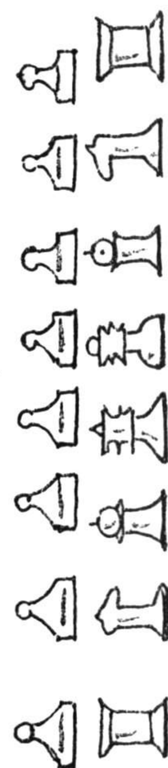


நீந்துதல்



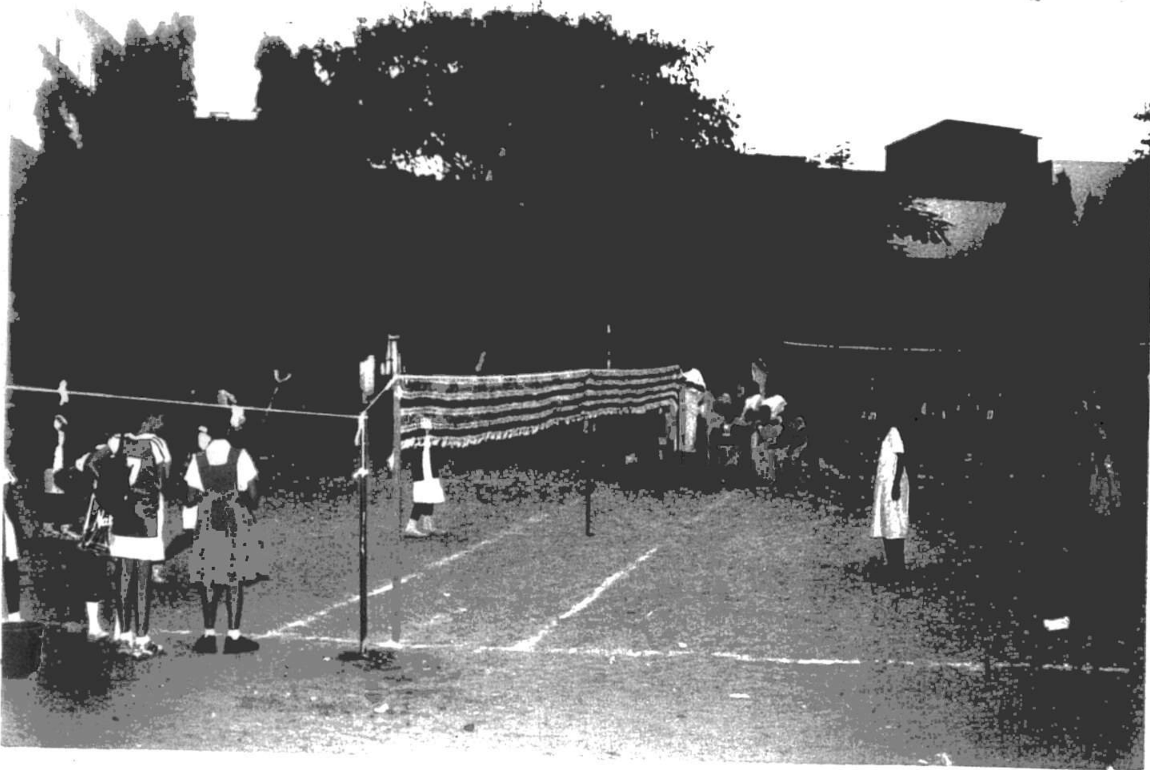
கேரம்





சதுரங்கம்





பூப்பந்தாட்டம்





கபடி விளையாட்டு

## அடிக்குறிப்புகள்

1. டாக்டர் செங்கைச் பொதுவன், மறைகின்ற விளையாட்டுகள், ப. 23.
2. கி.வா. ஜகந்நாதன், குழந்தை உலகம், ப. 43.
3. நாலாயிரம், பெரியாழ் ப. 43.
4. மேலது, 6:2:5
5. மேலது, 4:2:2.
6. மேலது, 6:2:1.
7. பெரியாழ்வார் திருமொழி, 10:4:6.
8. பெருமாள் திருமொழி, 7:4.
9. பெருமாள் திருமொழி, 6:2:3.
10. திருவாய்மொழி, 6:2:4.
11. பெருமாள் திருமொழி, 7:9.
12. அகனாநூறு, 47:16.
13. குறுந்தொகை, 108:1.
14. பரிபாடல் வரி: 257.
15. குறுந்தொகை, 263:7.
16. புறநானூறு, 263:7.
17. மணிமேகலை, 5:123.
18. நற்றிணை, 39:5.
19. பட்டினப்பாலை வரி, 33.

20. மணிமேகலை, 27:93.

21. பரிபாடல், 5:55.

22. கலித்தொகை, 30:14.

23. மேலது, 35:14.

24. மேலது, 27:16.

25. சிலம்பு அடி: 46:74.

26. நற்றிணை, 123:11.

27. நற்றிணை 362:6.

28. சிலம்பு, அடி. 770.

29. பட்டினப்பாலை அடி, 103.

30. தொல்காப்பியம், 1110:1.

31. குறுந்தொகை, 401:5.

32. போது 394:6.

33. அகநானூறு 302:7.

34. தொல்காப்பியம், 1096:11.

35. மணிமேகலை, 19:106.

36. மேலது, 19:92.

37. சிலம்பு, 3704.

38. அகநானூறு 230:6.

39. கலித்தொகை 120:6.

40. அகநானூறு, 250:5.

41. கலித்தொகை 111:6.

42. பெரும்பாணாற்றுப்படை, 37.

43. அகநானூறு, 254:7.

44. மேலது, 68:1.

45. நற்றிணை, 172:1.

46. மணிமேகலை, 7:55.

47. சிலம்பு, 3426.

48. புறம் 325:12.

49. ஐங்குறுநூறு, 406.

50. தொல்காப்பியம், 93:19.

51. நற்றிணை, 110.

52. கலித்தொகை, 83:4.

53. நற்றிணை, 341:3.

54. கலித்தொகை 59:6.

55. குறுந்தொகை, 396:2.

56. தொல்காப்பியம், நூற்பா, 802.

57. மேலது, 1205.

58. சிலம்பு, அடி: 837.

59. பெரியாழ்வார் திருமொழி, 2:5:3.

60. நாச்சியார் திருமொழி, 4:8.

61. மேலது, 14:1.

62. மேலது, 14:9.

63. மேலது, 14:4.

64. மேலது, 14:8.

65. சீவகசிந்தாமணி, 2564.

66. யசோதரா காவியம்.

67. பெருங்கதை, 5:188.

68. தமிழ்நாட்டு விளையாட்டுகள், ப. 4.

69. தகவல், முனைவர் சற்குணவதி. மு.

70. தகவல், முனைவர் இராமலிங்கம். அரங்க.

71. தகவல், முனைவர் சேதுராமலிங்கம். வீ.

72. தகவல், முனைவர் ஒப்பிலாமதிவாணன்.

இயல் ஐந்து

# விளையாட்டின் பண்பும் பயனும்

"கோழி எறிந்த கொடுங்கால் கனங்குழை
பொன்கால் புதல்வர் புரவியின் றுருட்டும்
முக்கால் சிறுதேர் முன்வழி விலக்கும்"

- பட்டினப் பாலை 23-25

# விளையாட்டின் பண்பும் பயனும்

சிவபெருமான் திரிபுரம் எரித்த திருவிளையாட்டு ஆன்மாக்களின் ஆணவம், கன்மம், மாயை என்ற மூன்று தீமையும் அழிந்தால் இவ்வுலகிலேயே அமைதியான சொர்க்கவாழ்வைக் காணலாம் என்ற தத்துவப் பயனை விளைவிக்கும். கண்ணபிரான் மலையைக் குடையாய்ப் பிடித்து மன்னுயிர் காத்த திருவிளையாடல் ஆன்மாக்கள் இறைவன் அருட்குடையில் அல்லல்நீங்கி அமைதி வாழ்க்கையுறும் என்ற தத்துவப் பொருள் விளக்கும், கண்ணன் கம்சன் அனுப்பிய சாணூரன் முட்டிகன் என்ற இரு மல்லர்களை அடக்கிய திருவிளையாடல் ஆன்மாக்களை ஆட்டிப் படைக்கும் இராட்சசப் பண்பும் தாமதப்பண்பும் இறைவன் தாள் நினைக்கப் பறந்தோடும் எனும் தத்துவத்தை உணர்த்தும். அது போலவே மன்னவர் விளையாட்டுகளிலும் எண்ணற்ற நல்ல தத்துவங்களை உணர்ந்து கொள்ள முடியும். ஒற்றுமை, ஒத்துழைப்பு போன்ற குழு மனப் பான்மை வளரும். தனிமனித வளர்ச்சிக்கும் சமுதாய வளர்ச்சிக்கும் விளையாட்டுக் கலை வித்தாகும். விளைவு நன்மையாக அமைய வேண்டும் என்பதே விளையாட்டுக் கலையின் தலையான கருதுகோளாகும்.

சிவபெருமானின் திருவிளையாடல்களால் விளைந்த மெய்ப்பொருட் பயன்களைத் திருவிளையாடற் புராணங்களில் நல்லாப்பிள்ளையும் பரஞ்சோதி முனிவரும் குறிப்பிடுவர். திருமாலின் திருவிளையாடற் பெருமைகளை ஆழ்வார்கள் பாடிய நாலாயிரத் திவ்யப் பிரபந்தப் பாடல் விளக்கும். பாரதியார் கண்ணன் திருவிளையாடல்களைச் சுவைத்துப் பாடுவர். தத்துவங்களை எளிமையாகக் கூறுவார். கம்பர் அலகிலா விளையாட்டுடைய திருமால் பெருமைகளை இராமகாதை வடிவில் தொகுத்துக் கூறுவார்.

"ஒன்று பட்டால் உண்டு வாழ்வு – நம் இல்
ஒற்றுமை நீங்கில் அனைவர்க்கும் தாழ்வு
நன்றிதுதேர்ந்திடல் வேண்டும் – இந்த
ஞானம் வந்தால் பின் நமக்கெது வேண்டும்"

என்று பாரதி, பாரத நாட்டு ஒற்றுமையை உடம்போம்பலை உவமையாக வைத்துப் பாடுவர். நம் உடம்பில் 72000 நாடி நரம்புகள் உள்ளன என்று சித்தர்கள் ஆராய்ந்து முடிவு செய்துள்ளனர். 72000 என்ற வரையறையை ஓர் கருதல் அளவையாகக் கொள்ளலாம். நம் இல்லாகிய உடம்பில் உள்ள நாடி நரம்புகளில் ஒன்று ஒத்துழைக்க மறுத்தாலும் உடம்பு முழுமையும் பாதிப்புக்குள்ளாகிறது. சமுதாயத்திலும் ஒருவர் தீமை செய்தாலும், தீமைக்கு உள்ளானாலும் அந்தத் தீமை சமுதாயத்தைப் பாதிக்கும். தீவிரவாதம்

"யாதும் ஊரே யாவரும் கேளிர்"

என்ற உயர்ந்த பண்பாட்டிற்கு உலை வைத்து விடுவதை உலக நிகழ்வுகள் உணர்த்தும்.

விளையாட்டின் பண்பும் பயனும் என்ற இவ்வியல் உடல் வளர்ச்சிக்கும், உள்ளத்தின் வளர்ச்சிக்கும் அறிவு வளர்ச்சிக்கும் உதவும் பாங்கினையும், உடலின் உறுப்புகளும், புற உறுப்புகளும் உறுதி பெறும் பாங்கினையும், உடல் மன வளர்ச்சிக்கேற்ப அமைந்த அகப்புற விளையாட்டுக் கலைகளைப் பற்றியும், அந்த விளையாட்டுக் கலைகளைச் சங்க இலக்கியங்கள் பகுத்துணர்த்தும் பான்மையையும் விரிவாக ஆய்வு செய்கிறது.

நல்ல விளைவை உண்டாக்கும் விளையாட்டை விளையாடுவது விளையாட்டாகும். மலையாள நாட்டார் இதனைக் களி என்ற பெயரில்

அழைப்பர். ஆட்டுவித்தால் யார் ஒருவர் ஆடாதாரே என்றும், தீராத விளையாட்டுப் பிள்ளையென்றும் இறைவனின் தீராத விளையாடல்களைப் புலவர் ஏத்திப் புகழ்வர்.

விளை – விளைவு, ஆட்டு – ஆட்டம். இது சிறியோர் பெரியோர் அனைவர்க்கும் பொதுவாயினும் சிறியோர்க்கே விளையாட்டுக் கலை பெரிதும் நன்மையைக் கொடுக்கும்.

வேலை செய்ய இயலாத பருவத்தில் அல்லது ஓய்வு நேரத்தில் சிறுவர் பெரியோரின் செயலை அல்லது இயற்கை நிகழ்ச்சியை நடித்து மகிழ்ந்தது போலச் செய்தலின் திறமே விளையாட்டின் தோற்றமாகும். முதன் முதல் சிறுவர்களிடையே தான் விளையாட்டுக் கலை இயல்பாகத் தோன்றியிருக்க வேண்டும்.

விளையாட்டின் நிலைக்களன் வாழ்க்கைத் தொழில், போர், அருஞ்செயல், சிறப்பு நிகழ்ச்சி எனப் பலதிறப்படும். உழவர் செய்யும் பயிர்த்தொழில் ஆகியவற்றைச் சிறுவர்கள் நடித்துக் காட்டி ஆடுதல் பண்ணையென்றனர். புறப்பொருட்செய்திகள் பற்றிய நடிப்பு விளையாட்டு பண்ணை எனப் பெற்றது.

ஓர் இளங்கன்னிக்கு களிறு, புலி முதலிய விலங்குகளாகவும், ஆழ் நீராலும் நேரவிருந்த கேட்டை, தற்செயலாக அவ்வழி வந்த காளைப் பருவத்தான் ஒருவன் நீக்கிய செய்தியைச் சிறார் நடித்துக் காட்டுதல் கெடவரல் என்று பெயர் பெற்றது. அகப்பொருள் செய்திகள் பற்றிய நடிப்பு விளையாட்டு கெடவரல் எனப் பெற்றது.[3]

நாணம் கெட, காதலும், கற்பும் வருதலால் அகப் பொருட் செய்தி பற்றிய விளையாட்டு 'கெடவரல்' என்று பெயர் பெற்றதோ எனக்கருத வாய்ப்புள்ளது.

இவ்விரண்டின் பெயர்களை அறியாதோர் இருமையும் விளையாட்டு என்றே பொருள் கொண்டனர்.

நலம் விளைதல், செயற்கெளிமை, இன்பம் தரல் ஆகிய மூன்றும் விளையாட்டின் இயல்பாகும். விளையாட்டு ஒருவர்க்கு உடலுரம், உள்ளக் கிளர்ச்சி, மருப்பண்பு, மதிவன்மை, கூட்டுறவுத்திறம், வாழ்நாள் நீட்டிப்பு முதலியவற்றை வளர்க்கும்.

நீண்டகாலமாக வாழ்க்கைத் தொழில் வகையாக இருந்து வரும் நாடக நடனங்களும் முற்காலத்தே விளையாட்டாகத் தோன்றியவையாகும்.

ஒரு சில விளையாட்டுக்கள் உலக முழுமைக்கும் பொது வேனும் பல விளையாட்டுகள் பல்வேறு நாடுகளுக்குத் தனிச் சிறப்பூட்டுவனவாகும்.

இயற்கையை இறைவன் நமக்கெனப் படைத்துள்ளான். அந்த இயற்கையின் வழியினைப் பின்பற்றி நடப்பதே இனிய வழியாகும்.

அந்த இனிய வழியில் ஒழுகும் முயற்சியையே ஒழுங்கு எனலாம். ஒழுங்கினைச் செய்தும் போற்றி வளர்ப்பது பண்பாடு.

**பண்பாட்டு வளர்ச்சி**

பண்பாட்டின் அடிப்படையிலேயே ஒவ்வொரு மனிதனும் வாழ வேண்டும் என்பதே எல்லோருடைய விருப்பம் ஆகும். மனித வாழ்க்கையின் அமைப்பும் ஏறக் குறைய நீரூற்றுப் போன்றது தான். கடலிலிருந்து பிறந்து மேகத்தாய் வயிற்றில் கருவிருந்த மழைநீர் சுனையாகி அருவியாகி ஆறாகிக் குளமாகி ஏர்த்தொழிலுக்குப் பயன்படும் ஏரியாகி வயலை விளைவித்து உயிரினங்களைத் தினமும் வளர்த்து கடலில் போய்ச் சேரும்.

துள்ளியெழும் அருவியென இளமை, நதியென முதுமை கடலோடு நதி கலப்பது போன்றது கடைசிப் பயணம். மழலையில் தொடங்கி, இளமையில் ஏங்கி நின்று முதுமையில் ஒதுங்கி இறுதியில் தயங்கி இறப்புடன் கலக்கும் இடைக்காலத்தே நிகழ்கின்ற எல்லா நிகழ்ச்சிகளின் தொகுப்பையே வாழ்க்கை என்கிறோம்.

பிறக்கும் உயிர்கள் அனைத்தும் தன்னையறியாது வளர்கிறது. வாழ்கிறது, மறைகிறது. இது தான் இயற்கை. இயற்கை வழியாகவே வாழ்க்கை நடைபெறுகிறது. இயற்கை ஒழுங்கின் வழியாகவே வாழ்க்கை ஒழுங்கும் அமைகிறது. கீழ்க்காணும் நாட்டுப் புறப்பாடல் தன்னை நினைத்துப் பார்க்குமாறு கூறுகிறது.

**"தன்னை நினை**

**தானே தன்னை நினை"**

வாழ்க்கையும் ஒரு தீராத பிரச்சனை தான். வாழ்க்கையில் வாழ்வு என்பது பிரச்சனையன்று. அது ஒரு இனிய மலர்ச்சோலை, பனி மலர்த்தடாகம். பளிங்கு மண்டபம், பல்கலைக்களஞ்சியம்.

மனிதன் தன்னுடைய கடந்த காலத்தில் நடந்தவற்றை நினைத்துப் பார்க்கின்றான். அந்த அனுபவ அறிவை ஆனந்த நிதியாக ஏற்றுக்கொண்டு வருங்காலத்திற்குத் திட்டமிடுகிறான். தீர்மானிக்கிறான். பெருமையோடு பிழை செய்யாமல் வாழ்கிறான்.

வாழ்க்கை ஒரு நாடக மேடை, ஒவ்வொரு நாளும் நாம் நடித்துக் கொண்டுள்ளோம். மேடைக்கு வந்த பின்னர் நடிக்க முடியாது. நடிக்கத் தெரியாது என்று ஒதுங்குதல் கூடாது. முடிந்தவரை நடிப்போம் வெற்றி பெறுவோம் என்றெண்ணுவதே விவேகம் மிக்கச் செயலாகும்.

சிறந்த இசைக் கலைஞன் ஒருவன் இருக்கிறான். அவன் இசைக் கருவியில் எழுப்பிகின்ற ஓசையும் இசையும் கேட்பதற்கு இனிமையாக இருக்கின்றது. அது அவன் பயிற்சிக்குக் கிடைத்த முழுமையான வெற்றி, பயன்படாத பயிற்சி செய்யாத ஒருவன் இசைக்கருவியை வாசிக்கும் போது, இன்பத்திற்குப் பதிலாக எரிச்சலும், வாழ்த்துக்குப் பதிலாகக் கூச்சலும், பரிகாசமும் அடைகிறான்.

## வாழ்க்கை வளர்ச்சி

வாழ்க்கையும் ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் இப்படித்தான் அமைகிறது. இசையறிவு பெற்றவன் புகழ் பெறுவது போல, அறிவுள்ள தரமுள்ள மனிதன் ஆனந்தமாக வாழ்கிறான். அணுகுமுறை சரியில்லாத கலைஞன் போல முயற்சி செய்யாத, உழைக்காத மற்றவர்கள் வாழ்கிறார்கள். வருந்துகின்றார்கள்.

அறிவை உரிய முறையில் பயன்படுத்தினால் வாழ்க்கையில் பிரச்சனைகள் வாரா. குருவி அமைக்கின்ற கூடு, கரையான் கட்டுகின்ற புற்று, தேனீக்கள் செய்திருக்கும் தேன் கூடு இவையெல்லாம் அரிய உழைப்பின் சின்னங்கள். முயற்சியில் விளைந்த வண்ணங்கள்.

பயிரிடுபவனுக்குப் பஞ்சம் வராது. பக்தி உள்ளவனுக்குப் பயம் எழாது. மௌனமாக இருப்பவனுக்குக் கலகம் வராது. இதைப் போன்று எச்சரிக்கையாக இருப்பவனுக்குத் துன்பம் கிடையாது.

வாழ்க்கை ஏணி போன்றது. நாம் எடுத்து வைக்கும் ஒவ்வொரு அடியும், மேலேயோ அல்லது கீழேயோ நம்மை இழுத்துச் செல்லும். ஏணியின் உச்சியை அடையக் கீழ்ப்படியிலிருந்து தான் முன்னேற வேண்டும்.

வாழ்க்கைக்குத் தேவை கடமை. கடமையை விட்டு விட்டு இன்பம் நாடுபவன் தனக்குரிய இன்பத்தை இழக்கிறான்.

மனித வாழ்க்கையோ கள்ளங் கபடமறியாது. குழந்தைப் பருவத்தில் மலர்ந்து காதல் மயக்கத்தில் விளைகிறது. கவலையும் கலக்கமும் பொறுப்பும், பிரச்சினையும் குடும்ப வாழ்க்கையில் ஊடாடுகிறது. இன்பம், துன்பம், காப்பு, களைப்பு, கோபம், தாபம் எல்லாம் மனிதனை மாட்டி விடுவதோடு ஆட்டியும் வைக்கின்றன.

**அறிவு வளர்ச்சி**

காட்சி அளவை, கருதல் அளவை, உரையளவை என்ற அறிவு நிலை வளர்ச்சி விளையாட்டுக் கலையில் வளர்கிறது. எப்படி விளையாடுவது என்பதைக் கண்டு தெளியலாம். எப்படி விளையாடினால் வெற்றி ஏற்படும். என்ன என்ன முறைகளில் தோல்வி ஏற்படுகிறது என்பதைக் கருதல் அளவையால் உணரக் காட்சி அளவு துணை செய்யும். முன்னோர் பின்பற்றிய முறைகளின் நிறைகுறைகளை உரையளவையால் உணர முடியும்.

**காட்சி அளவை**

ஐம்பொறி புலன்களால் உணரும் அறிவு. மெய், வாய், கண், மூக்கு, செவி என்ற ஐம்பொறிகளாலும் முறையே ஊற்றுணர்வு, சுவை, ஒளி, நாற்றம், ஓசை என்ற ஐம்புலன்களை உணர்கிறோம். இதனை வட நூலார் பிரத்யட்சப்பிரமாணம் என்பர்.

**கருதல் அளவை**

காட்சி அளவை கொண்டு வாழ்வில் நிகழும் அத்தனை நிகழ்வுகளையும், அசையும் அசையாப் பொருள்களின் நிலைகளையும்,

உயிர்களின் உணர்வு நிகழ்வுகளையும் உணர்ந்து வாழ்வுக் கொள்கைகளை வகுப்பதற்கும், தொகுப்பதற்கும் நன்னெறி நடப்பதற்கும் இந்த அளவை நமக்குப் பயன்படும். இதனை வட நூலார் அனுமான அளவை என்பர்.

**உரை யளவை**

முன்னோர் வகுத்த நெறிகளின் நிறை குறைகளைப் பகுத்தாராய்வது சில சமய நூலார் காட்சி அளவை மட்டுமே வாழ்வில் ஏற்றுத் தோல்வியைத் தழுவி இருக்கிறார்கள். சிலவற்றைக் செவியால் கேட்க முடியும், கபடி கபடி என்று ஒலிக்கும் ஒலியைச் செவியால் கேட்க முடியும். மூச்சு விட்டுப் பாடுகிறாரா என்பதைக் கூர்மையாகக் கேட்டுணர வேண்டும். கழங்கு ஆடுகிறார்கள். எத்தனை காய்கள் கீழே உள்ளன. எத்தனை காய்களை மேலே செலுத்த வேண்டும். மேலே செலுத்தும் காய்களை ஒருமுகப்படுத்தி வீச வேண்டும் என்ற கருதிப் பார்க்கின்றோம். நம் தாயாரும், செவிலித்தாயாரும் தம் அனுபவத்தைக் கழங்காடலில் கூறும் போது அதை ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும். பூக்கள் வரிப்பந்தாடும் போது பந்து எப்படி வருகிறது. அதை இப்படிப் பிடிக்க வேண்டும் என்று உணர்வதற்குக் காட்சியளவை அறிவும், கருதல் அளவை அறிவும் பயன்படும். வெற்றியை மகிழ்வோடு முத்தமிடவும், தோல்வியை அன்போடு தழுவிக் கொள்வதற்குமுரிய மனப்பக்குவம் வளர்கிறது. உரையளவையை வட நூலார் ஆப்தவாக்கியம் என்பர்.

விளையாட்டுக்கலை காட்சி அளவை அறிவு. கருதல் அளவை அறிவு, உரையளவை அறிவு வளர்வதற்குத் துணை புரிகிறது. இப்பயிற்சியால் மனத்தைச் சென்றவிடத்தால் செலவிடாது, ஒரு செயலில் ஒரு முகப் படுத்தும் பயிற்சி வளர்கிறது. குதிரையை நிலமறிந்து செலுத்தும் வாதுவன் போல மனத்தைப் புலமறிந்து செலுத்தும் ஆற்றலை வளர்க்க

விளையாட்டுக் கலை துணை புரியும். வெற்றி காணும் போது வெறிப்பண்பு ஆட்சி செய்யாமல் விளையாட்டுக்கலை வெற்றிக்குரிய வழிகளை மனம் சிந்திக்கச் செய்கிறது. தோல்வி வரும் போதும் தோல்விக்குரிய காரணங்களைச் சிந்திக்கச் செய்கிறது.

எண்ணித் துணியும் மனிதன் இவைகளுக்கேற்ப ஈடு கொடுக்கிறான். அவனுடைய எண்ணங்களே அவனைச் செயல்படுத்துகின்றன. எண்ணம் போலவே வாழ்க்கையும் அமைகிறது.

**'மனம் போல் வாழ்வு'**

என்ற பழமொழியும் மேற் காண் கருத்தை விளக்கும். கடலிலே கப்பலைச் செலுத்துகின்ற மனிதன் தான் சேர வேண்டிய இடத்தை முன்னரே நிர்ணயம் செய்து கொண்டு தான் கப்பலைச் செலுத்துகிறான். உலகம் என்ற கடலில் ஒவ்வொரு மனிதனும், மாலுமியாகத்தான் தன் வாழ்க்கையைத் தொடங்குகிறான்.

பாறைகளில் மோதி விடாமல், பாய்ந்து சாடும் சுறா மீன்கள் தாக்காமல், பத்திரமாகப் போகும் இடம் போய்ச் சேர வேண்டும் என்பதே அவன் இலட்சியமாகும். ஆழ்ந்த குறிக்கோளும் ஆகும். அதைப் போல வாழ்க்கையிலும் குறிக்கோள் வேண்டும்.

வாழ்வில் குறிக்கோளை அடைய முயல்கையில் எண்ணற்ற தடைகள் நேரலாம். நோய்கள் தாக்கலாம் கவலைகள் கூடலாம். பிரச்சனைகள் தலை விரித்தாடலாம். அதனால் குறிக்கோளை வேண்டாம் என்று மறுப்பதோ, தவிர்ப்பதோ தவறாக அமையும்.

வாழ்க்கையானது ஒரு சிக்கலான வலை போன்றது.மனித அறிவும் குழந்தையின் இயல்பைப் போன்றது.

வகையைப் பிரிக்கப் பிரிக்கச் சரியாக வராமல் சிக்கல் மிகுந்து கொண்டே செல்வது போன்றது தான் வாழ்க்கை. வாழ வேண்டும் என்ற உறுதி ஏற்பட்டால் தான் வாழ்க்கையில் வழி கிடைக்கும்.

ஒவ்வொரு மனிதனும் எண்ணத்தாலும் செயலாலும் வாழ்கிறான். எண்ணத்தால் வாழும் வாழ்க்கை உள்ளுலக வாழ்க்கையாகும். செயலால் வாழும் வாழ்க்கை வெளியுலக வாழ்க்கையாகும்.

மனிதன் இயற்கையின் ஒரு பகுதியாகவே வாழ்கிறான். மற்றைய உயிர்களைப் போலவே வளர்கிறான். வாழ்கிறான். மடிகிறான். அவனுள்ளோ அரிய பெரிய ரக்சியங்களையும் படைத்துக் கொண்டு திகழ்கிறான். திரிகிறான்.

## உடல் வளர்ச்சி

மனித உடலமைப்பிற்கும் விலங்கின் உடலமைப்பிற்கும் வேற்றுமையை விட ஒற்றுமையை மிகுதி. வளைந்த முதுகெலும்பு, வில்லாய் குனிந்த நடை, நீண்ட பற்கள், கைகளைப் பயன்படுத்தும் திறமின்மை போன்றவைகளோடு மிருகங்கள் வாழ்கின்றன.

நிமிர்ந்த முதுகெலும்பு, நேரான அணிநடை, மயிர் நீங்கிய மேனி, அளவான பற்கள், வடிவமைப்பு, வளர்ச்சியடைந்த மூளை, கைகளைப் பயன்படுத்தும் திறன், கால்களால் நிமிர்ந்து, நடக்கும் சக்தி, பேசும் ஆற்றல், பெரிதும் பொறி புலன்களை நன்னெறியில் உய்க்கும் ஆற்றல் எல்லாம் மனிதன் பெற்ற மாபெரும் சீதனம்.

இத்தகைய மனித இனம் செயற்கரிய செயல்களைச் செய்கின்றது. அரிய கண்டு பிடிப்புகளோடு விளையாடத் தொடங்குகின்றது. இத்தகைய பெருமைகள் பல கொண்ட மனித உடலைப் பேணிக் காத்தால் தான்

மாளிகை நிற்கும்; கோயில் சிறக்கும்; ஊற்றுச் சுரக்கும், ஒளி விளக்கும் ஒளிரும்; இல்லையேல் உடல் கூனிக் குறுகும். சதைக் குன்றாய் நடமாடும்.

நம்முடைய உடலானது எண்ணற்ற அற்புதங்களை எண்ணி எண்ணி மகிழக்கூடிய எழிலான அசைவுகளை எப்படி இயக்குகிறது என்று ஆடாமல், அசையாமல் பார்த்துப் பார்த்து ஆய்வு செய்கின்ற பல்வேறுபட்ட உறுப்புகளைத் தன்னகத்தே கொண்டு, திறம்படச் செயலாற்றும் ஒரு ஒப்பற்ற தொழிற் சாலையாக விளங்குகின்றது.

தானாக இயங்கி மற்ற உறுப்புகளைக் காலம் பார்த்து இயங்கிக் காக்குகின்ற அற்புத சக்தியாக இந்த உடல் அமைகின்றது.

தேய்ந்து போகின்ற உறுப்புகளைத் தானே சீர்படுத்தி, செழுமைப் படுத்தி, செப்பனிட்டுத் தெளிவாக ஆக்கும் சக்தியாக இவ்வுடல் விளங்குகின்றது.

நம் உடல் கட்டைகளாலும், கனமான இரும்புகளாலும் ஆக்கப்பட்டதன்று. நுண்ணிய உயிரணு அமைப்புக்களால் நூதனமாகப் பின்னப்பட்ட மென்மையிலும், தன்மையிலும் இயங்கிக் கொண்டிருக்கும் மேன்மை மிகு தேகமாக விளங்குவது.

ஒப்பற்ற தன்மையுடைய இவ்வுடன் பொன்போலப் பாதுகாத்து வாழ்வது தான் அறிவுள்ள மனிதனின் அன்றாடக் கடமையாகும்.

**“அரும்பு கோணிடில் அது மணம் குன்றுமோ**
**கரும்பு கோணிடில் கட்டியும் பாகுமாம்**
**இரும்பு கோணிடில் யானையை வெல்லலாம்**
**நரம்பு கோணிடில் நாமதற்கு என் செய்வோம்”**

என்பது சீவக சிந்தாமணி.

வானம் இல்லையேல் மழையில்லை; வயல் இல்லாவிடில் விளைச்சல்இல்லை; பசு இல்லாவிடில் கன்று இலலை; பகலவன் இல்லையென்றால் ஒளியுமில்லை. அது போன்று உடலின்றி இவ்வுலக வாழ்க்கையில்லை.

உடலும், உள்ளமும் இரண்டறக் கலக்கவேண்டும்.ஒன்று மங்கிய நிலையில் மற்றொன்றின் வளர்ச்சி உண்மையான வளர்ச்சியாகாது. மனிதனின் முழுவளர்ச்சியும் உடலால் மட்டும் வந்து விடுவதில்லை உள்ளத்தாலும் வளர்ந்து விடுவதே.

நலிந்த உடலில் நலம் குன்றும். வளம் குறையும். மகிழ்ச்சி மறையும். உடலும் உள்ளமும் செயலற்றுப் போகும். அதன் காரணமாக உடலும் வளர்ச்சியும் இழந்து போகும். நலிந்த உடலில் வீரமும் விவேகமும் நலிந்து போகும். தைரியமும், தன் மான உணர்வும் அழிந்து போகும். நடைமுறைக்கு ஒவ்வாத எண்ணங்கள் தோன்றும்.

நல்ல உள்ளமும், அதனால் நல்ல எண்ணமும் ஏற்பட அடிப்படையாக ஆதாரமாக அமைந்த உடலே வளமான உடல் என்று அறிந்து கொள்ளுதல் வேண்டும்.

சுவை, ஒளி, ஊறு, ஓசை, நாற்றம் என்ற ஐம்புலன்களைப் போலவே மூளையும் ஆறாவது புலனாக இருந்து வேலை செய்கிறது. உடல் உழைப்பையும், உடல் திறத்தையும் நன்னிலையில் வளர்க்கிறது. உடல் நிறைவாக அமையும் போது தான் நலத்தையும் நீண்ட ஆயுளையும் வழங்குகின்றது.

இளமையில் உடலில் சக்தியைத் தேக்கி வைக்க வேண்டும். வாழ்க்கை என்னும் வயலுக்கு வளம் என்னும் வாய்க்கால் வழியாக இன்பம்

என்னும் நீரைக் கொண்டு வர முயலும் பொழுது உடலும் உள்ளமும் திறமாக இருந்தால் தான் முடியும்.

இவ்வுலகம் எண்ணங்களால் இணைந்தது. எண்ணமும் கவலையும் மனிதனுடன் இரண்டறக் கலந்துள்ளன. எண்ணங்கள் விரிய விரிய எதிர்பாராத கவலைகளும் இதயத்தைச் சூழ்ந்து கொள்கின்றன. கால்நடையாக நடந்த மனிதன் இன்று வானிலே பறக்கின்றான். நீரிலே மிதக்கிறான். நிலத்திலே விரைகிறான். இதனால் அவனுக்குத் தேவைகள் மிகுதியாகின்றன.

மனித வாழ்க்கை இன்றைய காலகட்டங்களில் பெரிய போராட்டங்களமாக மாறி விட்டது. உடலால் உழைத்த காலம் மாறி ஓடும் பொறிகளை இயக்கும் கோலத்தில் வாழ்வு முறை மாறி விட்டது. உழைக்கும் ஏழைகள் வளமான உடலைப் பெற்றனர். உழைக்க மறுத்தோர் உல்லாச வாசிகளாக மாறி உடல் வளமற்றனர்.

ஏழையின் வாழ்வு உணவோடு என்பதால் கடுமையாக உழைக்கிறான். இதயத்தில் திருப்தி அடைகிறான். உழைப்பின் களைப்பால் உறங்கி விடுகிறான். மனம் மகிழ்ச்சியடைய உழைக்கிறான். உடலுக்கு உழைப்பு தேவையற்றது என்றெண்ணியவர்கள் உடல் இன்பம் ஒன்றையே அனுபவித்து விட்டுத் துன்பத்தை முத்தமிட்டுக் கொள்கின்றனர்.

உடலை உதாசீனம் செய்யாமல் நாளும் பராமரிக்க வேண்டும். குளிப்பது, உண்பது உறங்குவது என்ற அளவில் மட்டும் உடல் பற்றி எண்ணி விட்டு நாள் முழுதும் காசு சேர்ப்பதிலேயே குறியாக இருப்பவர்கள் உடல் பற்றிக் கவலைப்பட மாட்டார்கள்.

அதனால் பெருத்த தொந்தியும், பெருமூச்சு நடையும் கொண்டு குச்சிக் கால்களால் துணிகளால் போர்த்தப்பட்ட கொடி போன்ற தோற்றத்தைப் பெறுகின்றனர். மேலே பார்த்தால் மயக்கம்; கீழே பார்த்தால் தலை சுற்றல் என்ற புலம்பல்; என்னமோ செய்கிறதே என்ற வேதனைப் புராணம்.

மனிதர்களின் எண்ணிக்கை போன்றே நோயின் பெருக்கமும் உயர்ந்தவண்ணம் உள்ளது. வைத்தியரை நம்பியே வாழ்க்கைப் பயணத்தைத் தொடர்கின்ற மனிதர்கள் கூட்டம் இன்று சமுதாயத்தே நிரம்பி வாழ்கிறது.

வாழ்க்கையில் நிம்மதி வேண்டுமானால் அதற்கு அடிப்படையான தேவையானது உடல் வலிமை தான். வலிமையான உடலும் தொடர்ந்து பணியாற்றும் பக்தி, துன்பங்களைச் சகித்துக் கொள்ளும் மனப் பக்குவம். தோல்வியைத் தாங்கிக் கொள்ளும் மனோ சக்தி ஆகியன சுகமாக இருக்க உடலே அடிப்படை.

இத்தனை தேவைகளையும் எளிதாக ஒன்றே ஒன்று தான் செய்து வைக்கிறது. அது தான் விளையாட்டு. நீரில் நீந்த வேண்டுமானால் முதலில் நீந்தத் தெரிந்திருக்க வேண்டும். வாழ்க்கையின் முன்னேற்றத்திற்கு எதிர் நீச்சல் போல விளையாட்டே மக்களைப் பயன்படுத்தும் ஆயத்தம்.

போரில்லா வாழ்வுக்கும், நெருக்கும் பிரச்சனைகளிலிருந்து விடுபடுவதற்கும் விளையாட்டுகளே வழி காட்டுகின்றன என்பதனை உணர வேண்டும்.

வாழ்க்கை என்னும் ஆட்டத்தே காலம் என்ற பந்தானது ஒடுகிறது. பந்தைச் சாமர்த்தியமாகப் பயன்படுத்திப் பக்குவமாக ஆடுபவர்கள் இலக்கை

எளிதாக அடைகிறார்கள். ஆட்டக் காரர்களாக வாழ்க்கை ஆட்டத்தை ஆட வந்தவர்கள் ஆடியே ஆகவேண்டும் என்ற நிலைக்கு ஆட்பட்டவர்களே.

## குழந்தை வளர்ச்சியில் விளையாட்டின் பங்கு

குழந்தை நிலையிலிருந்து குழந்தை விளையாட்டு என்னும் அறிவைப் பெறுகிறது. உறங்கும் நேரம் தவிர உண்ணும் வேளையிலும் கூட விளையாடியே குழந்தை மகிழ்கிறது. விளையாட்டே குழந்தையை வளர்க்கிறது. வளர்த்து விடுகிறது.

குழந்தை நிலையில் விளையாட்டே குழந்தையின் வலிமையைப் பெருக்குகிறது. பசியும், உறக்கமும் விளையாட்டில் மறந்து போகிறது. பிற குழந்தைகளையும் விளையாட்டிற்கும் அழைப்பதால் சமுதாயப் பிணைப்பு உருவாகிறது.

குழந்தைகளின் அறிவு வளர்ச்சிக்கும், ஆன்ம வளர்ச்சிக்கும் உரிய அருமையான அனுபவங்களையெல்லாம் அமைத்துத் தந்து தெளிவுபடுத்தும் பணியை விளையாட்டானது செய்கின்றது. அன்பு, பாசம், கருணை, நீதி போன்ற பண்புகளை ஊட்டித் தேகத்தைத் தெம்புள்ளதாக மாற்றி உடலைச் செம்மை செய்கிறது.

விளையாட்டில் பொருள்செலவு ஏற்படுகிறது. காலம் வீணாகிறது என்று சிலர் தவறான முடிவுக்கு வந்து விடுகிறார்கள். படிக்கும் காலத்தே விளையாட்டில் சீரழிந்தவர்கள் என்று எண்ணிப் பார்த்தால் குறைந்த அளவே காணப்படுவர்.

விளையாட்டில் செலவாகின்ற காலமும், பொருளும் விளையாடுபவர்களின் வளமான வாழ்க்கைக்கு வழி காட்டும் சிறந்த பண்புகளையே ஊட்டுகின்றன.

விளையாட்டுக்களை ஆதரித்து வீழ்ந்த நாடும் கிடையாது. விளையாட்டு வீரர்களைப் போற்றிப் பாதுகாத்து, ஆதரித்துப் பெருமை செய்த நாடுகள் வீழ்ந்ததாகச் சரித்திரமும் கிடையாது. அதே போல விளையாட்டை மறைத்து அழித்து, ஒப்பற்ற நாடுகளாக விளங்கிய நாடுகளும் இல்லை.

விளையாட்டுகள் வாழ்க்கையோடு இணைந்த ஒன்று. விளையாட்டு மனதுக்கு மறுமலர்ச்சி அளிக்க வல்லது. உள்ளத்து உணர்ச்சியினை வெளிப்படுத்துவது விளையாட்டு.

விளையாட்டில் சிறந்தவர்கள் வலிமையுடையவர்களாக விளங்குகின்றார்கள். குடும்பத்திற்குத் தூண்களாக இருந்து தாங்குகிறார்கள். தியாகத்திற்கு அங்கமாக இருந்து சிறந்து விளங்குவர். நாட்டிற்கும் வீட்டிற்கும் நல்ல வாரிசுகளை உருவாக்கித் தருகின்றார்கள்.

வள்ளுவப் பெருந்தகை நாம் வாழ்வாங்கு வாழ்வதற்குப் பிணியின்மை, செல்வம், விளைவு ஏமம் அணியென்ப என்ற குறளில் நோயின்மையும், செல்வமும், நல்ல விளைச்சலும், இன்பமும், காவலும் இன்றியமையாதன என்பர்.

நோயுற்ற மக்களால் தான் செல்வத்தை ஈட்ட முடியும். விளைச்சலைப் பெருக்க முடியும். இன்பத்தைப் பெற முடியும். அத்துடன் நில்லாமல் தாயகத்தைப் பகைவர்களிடமிருந்து காக்கின்ற செயலையும் செய்ய முடியும். பிணியில்லாத மக்களே நாட்டிற்கு அணியானவர்கள். அழகு சேர்ப்பவர்கள் பிணியின்மைக்கு விளையாட்டும் ஒரு முதற்காரணமாக விளங்கும். வள்ளுவர் நாட்டிற்கு அணி தருவனவற்றுள் பிணியின்மையை முதற்கண் குறிப்பிடுவர்.

பிணியின்மை செல்வம் வினவின்பம் ஏமம்
அணி என்ப நாட்டிற்கிவ்வைந்து. (குறள் 738)

வீரமில்லாத மக்களிடம் விவேகம் இருக்காது. உரமில்லாத மக்களுக்குத் திறம் மட்டுமல்ல தரமும் இருக்காது.

உடலில் உரமும் உள்ளத்தில் தெளிவும் நலமும் வாழ்க்கையில் இன்பமும் கிடைக்க உடலை இயக்க வேண்டும். அந்த உடல் இயக்கம் விஞ்ஞான பூர்வமான உடல் இயக்கம், விளையாட்டு மூலமே எளிதில் கிடைக்கிறது.

ஏன் விளையாட வேண்டும் என்ற விளைவிற்கான விடைகாண நாம் முயல வேண்டும்.

1. விளையாடுவது சக்தியை நல்ல முறையில் பயன்படுத்த உதவும் சாதனம்.

2. உடலுக்கும், உள்ளத்திற்கும் ஒய்வு தேவை என்பதால் விளையாடுகிறோம்.

3. உடலுக்கும் உள்ளத்திற்கும் புத்துணர்ச்சி ஏற்பட விளையாட வேண்டும்.

4. சுவாசித்தல், நிற்றல், நடத்தல், ஓடல் போன்ற செயல்கள் இயல்பாக நடைபெற விளையாட வேண்டும்.

5. முன்னோர்களின் பெருமைகளை அறிந்து கொள்ள விளையாடுகிறோம்.

விளையாட்டுப் பகுதிகளை மூன்று வகையில் அடக்குகின்றனர்.

1. உடல் இயக்க விளையாட்டு
2. புலனுணர்வு விளையாட்டு
3. அறிவியக்க விளையாட்டு

**1. உடல் இயக்க விளையாட்டு**

நலம் என்ற பொருளில் உடல் நலமும் உள்ள நலமும் அடங்கியுள்ளது. வளர்ச்சி என்றாலும் உடல் வளர்ச்சியையும் உள்ள வளர்ச்சியையுமே குறிக்கும். இரண்டையும் சம நிலையில் வைத்திருப்பவனே மனிதன்.

கால் பந்தாட்டம், கைப்பந்தாட்டம், கூடைப்பந்தாட்டம், வளைகோல் பந்தாட்டம், கிரிக்கட் போன்ற விளையாட்டுகளை முதன்மையான விளையாட்டுகள் என்றும், பூப்பந்தாட்டம், கேரம், டென்னிஸ், மேசைப் பந்தாட்டம் சடுகுடு போன்றவற்றைச் சிறு விளையாட்டுகள் என்றும் வகைப்படுத்தலாம்.

**2. புலன் உணர்வு:** ஐம்புலன்களும் இன்பத்திற்கு ஆதாரமானவை; அவசியமானவை அவற்றின் ஆற்றல் குறைந்தாலும் மிகுந்தாலும் உலக ஒளிமாறியே தோன்றும். அத்தகைய புலன்களை அடக்கி ஆள முற்பட்டால் இன்பம் கொழிக்கும்.

புலன்களை விளையாட்டில் ஈடுபடுத்தி இன்பம் காணச் செய்தல்:

பந்து ஓடுகின்ற போது பந்துடன் காண்பவர் கண்களும் ஓடுகின்றன. பந்து மேலே போனால் எண்ணங்களும் மேல் நோக்கிப் போகின்றன. எண்ண உணர்வுகள் இன்பத்தில் திளைக்கும் பொழுது துன்பம் தரும் உணர்வுகள் தொலைந்து விடுகின்றன.

புலன்கள் அனைத்தையும் ஒரே சிந்தனையில் ஈடுபடுத்தி உவகையளிக்கப் புத்துணர்ச்சி ஊட்டப் புலன் உணர்வு விளையாட்டுகள் உதவுகின்றன.

### 3. அறிவியக்க விளையாட்டு

மூளைக்கு வேலை கொடுக்கும் விளையாட்டு அறிவியக்க விளையாட்டு. உடல் வலு உள்ளவர்கள் மட்டுமின்றி உடல் வலுவல்லாதவர்களும் விரும்பி ஆடும் கேரம், சதுரங்கம், சீட்டாட்டம் போன்றவை அறிவியக்க விளையாட்டுகளாகும்.

சிந்தனையுடன் செயலாற்றவும், நிதானத்துடன் நிலை குறையாமல் நின்று பணியாற்றவும், பொறுமையாகக் காரியங்களைப் பகிர்ந்து இக்கட்டான நேரத்தில் நிலைமைகளைச் சமாளிக்கவும் விளையாட்டுகள் பெரிதும் துணை நிற்கின்றன.

வாழ்க்கையே விளையாட்டுத் தான். விளையட்டுகளில் எண்ணிக்கையில்லாத விளையாட்டுகள் உள்ளன. விளையாடுவதற்கு ஆயத்த நடவடிக்கைககள் சிலவற்றை மேற் கொள்ள வேண்டும். என்ன நேருமோ என்று அஞ்சாமல், சிந்தாமல், சிதறாமல் நேரத்தில் எந்தச் செயலையும் செய்யும் பக்குவம் பெற வேண்டும்.

**பூப்பந்தாட்டம்**

**பூப்பந்தாட்டத்தில் பயின்று வரும் சொற்கள்**

**ஆங்கிலம் மற்றும் இணையான தமிழ்ச் சொற்கள்**

1. Appeal - முறையீடு
2. Attempt - ஆட முயற்சித்தல்
3. Back hand - பின் கைப்பக்கம்
4. Back hand - கடைக்கோடு
5. Back Player - பின் ஆட்டக்காரர்
6. Balance - உடல் சமநிலை

7. Base Line - கடைக்கோடு

8. Bat - பந்தாட்ட மட்டை

9. Block - தடுத்தாடல்

10. Boundary line - எல்லைக்கோடு

11. Caution - எச்சரிக்கை

12. Centre Player - மைய ஆட்டக்காரர்

13. Centre Line - நடுக்கோடு

14. Change of Courts - ஆடுகளப் பகுதி மாற்றம்

15. Choice - தேர்வு, தேர்ந்தெடுத்தல்

16. Dash - மோதல்

17. Convenient Position - தகுந்த ஆடும் நிலை

18. Corner - முனை

19. Correct - சரியான, முறையானள

20. Court - ஆடுகளம்

21. Cover - மூடு, உறை

22. Cut - வெட்டி ஆடல்

23. Defence - எடுத்தாடல்

24. Defence Play - எடுத்தாடும் ஆட்டம்

25. Delay - தாமதப்படுத்துதல்

26. Direction - தசை, அடித்தாடும் திக்கு

27. Doubles - இரட்டையர் ஆட்டம்

28. Double Touch - இருமுறை தொட்டால்

29. Drop - கீழே விழவிடல்

30. Drop Short - மெதுவாகப் பந்தை இடுதல்

31. End Line - கடைக்கோடு

32. Fault - தவறு

33. Fives - ஐவர் ஆட்டம்

34. Float - மேலுயர்த்தல்

35. Force - வேகம் அடித்தாடும் ஆற்றல்

36. Fore hand play - முன் கைப்புற ஆட்டம்

37. Game - ஆட்டம், முறை ஆட்டம்

38. Gap - இடைவெளி

39. Gentle man - பண்பாளர்

40. Gentle Push - பதமாகத் தள்ளி ஆடல்

41. Grip - கை இறுக்கம்

42. Handle - கைப்பிடி

43. Half shot - அரைவேக ஆட்டம்

44. Left court – இடப்புற ஆடுகளப் பகுதி

45. Left Forward - இடப் புற முன்னோட்டக்காரர்

46. Lob - மேலுயர்த்தி ஆடல்

47. Low Service - கீழாக அடித்தெறிதல்

48. Mid court - மைய ஆடுகளம்

49. Minor Changes - சிறு மாற்றங்கள்

50. Motion - இயக்கம், உடலியக்கம்

51. Net lion - வலைக்கோடு

52. Net Referee - வலை கண்காணிப்பாளர்

53. Offence Play - அடித்தாடும் அல்லது தாக்கி ஆடும் ஆட்டம்

54. One side - ஒரு புறம், ஒரு தலை ஆட்டம்

55. Out of position - இடம் மாறி நின்றுடல்

56. Partner's court - பாங்கரின் ஆடுகளப் பகுதி

57. Patience - பொறுமை

58. Placing - இடம் பார்த்துப் போடல்

59. Point - வெற்றி எண்

60. Pressure - அழுத்தம்

61. Push - தள்ளி ஆடல்

62. Reverse Screw - எதிர்புற சுழலாட்டம்

63. Right Court - வலப்புற ஆடுகளம்

64. Roll - உருட்டல், வலை மேல் பட்ட பந்து

65. Screw - பந்தைச் சுற்றி விடல்

66. Self Confidence - தன்னம்பிக்கை

67. Server - அடித்தெறிவோர்

68. Set - முறை ஆட்டம்

69. Side Line - பக்கக் கோடு

70. Singles - ஒற்றையர் ஆட்டம்

71. Smash - தாக்கி ஆடல்

72. Steady - தயாராக

73. Straight Ball - நேர் வரும் பந்து

74. Team mate - பாங்கர்

75. Toss - நாணயம் சுண்டி விடல்

76. Touch - தொட்டாடுதல்

77. Tournament - தொடர் போட்டி ஆட்டம்

78. Tournament Committee - தொடர் போட்டிக் குழு

79. Trial Ball - மாதிரிப் பந்தாட்டம்

80. Twist - கழற்றி விடல்

81. Twist Ball - சுழற்பந்து

82. Turn - ஆடும்

83. Wall Practice - சுவர்ப் பயிற்சி

84. Weakness - ஆட்டக் குறைபாடு

85. Wrist - மணிக்கட்டு

86. Wrong - தவறான பகுதி

87. Unfinished matches - முடிவுறாத போட்டிகள்

88. Understanding - அறிந்து கொள்ளல்

**கூடைப்பந்தாட்டம்**

1. Attacking team - தாக்கும் குழு

2. Back board - பின் பலகை

3. Back court foul - பின் ஆடுகளத் தவறு

4. Back court - ஆடுகளப்பின் பகுதி

5. Ball handling - பந்தைக் கையாளுதல்

6. Ball holder - பந்தை வைத்திருப்பவர்

7. Base line - பின் எல்லைக்கோடு

8. Basket ball - கூடைப் பந்தாட்டம்

9. Basket - கூடை

10. Basket ball court - கூடைப் பந்தாட்ட ஆடுகளம்

11. Basic Principle - அடிப்படைக் கொள்கை

12. Blocking - தடுத்தல்

13. Board - இலக்குப் பலகை

14. Centre Circle - மையச் சட்டம்

15. Centre Line - மையக் கோடு

16. Chest pass - முன் தள்ளி மாற்றல்

17. Coach - சிறப்புப் பயிற்சியாளர்

18. Combination defence - கூட்டாகத்தடுத்தல்

19. Count - எண்ணிக்கை

20. Court - ஆடுகளம்

21. Dead Ball - நிலைப் பந்து

22. Defence - தடுத்தாடல்

23. Dedicate - பிரதிநிதி

24. Defence Player - தடுத்தாடும் ஆட்டக்களம்

25. Designate - பிரதிநிதி

26. Disqualification - ஆட்டமிழக்கச் செய்தல்

27. Double foul - இரட்டைத் தவறு

28. Dribbler - பந்துடன் ஓடுபவர்

29. End line - கூடைக் கோடு

30. Equilibrium - சமநிலை

31. Exceptient - விதி விலக்கு

32. Extra time - மிகை நேரம்

33. Extra Āriod - மிகை நேரப் பகுதி

34. Fair Play - ஒழுங்கான ஆட்டம்

35. Field Goal - கள வெற்றி எண்

36. Floor pass – தனி வழி வழங்கல்

37. Floor –ஆடுகளத்தரை

38. Floor Play - தரை வழி ஆடல்

39. Floor Vialation –தரை வழி விதி மீறல்

40. Forward - முன் தொடக்காரர்

41. Free ball – தடையற்ற பந்து

42. Free throw - தனி ஏறி

43. Front Court - ஆடுகள முன்பகுதி

44. Fumble - தடுமாறுதல்

45. Game - ஆட்டம்

46. Goal - இலக்கு

47. Grip - இறுக்கம்

48. Guard - காவல்

49. Hold ball - பதடையற்ற பந்து

50. Home team - விருந்தேற்கும் குழு

51. Holding - ஆணைப்பிடித்தல்

52. Hook pass - கொக்கி முறைமாற்றல்

53. Hook Shoot - கொக்கி எறி

54. Infraction - விதி மீறல்

55. Jump fall - பந்துக்குத் தாவுதல்

56. Jump pass - குதித்து வழங்கல்

57. Jump Short - குறித்து எறிதல்

58. Man to Man – ஆளுக்கு ஆள்

59. Legal stop - சரியாக நிற்றல்

60. Mid Court - மைய ஆடுகளம்

61. Multiple foul - பன்முறைத் தவறு

62. Multiple throw - பன்முறை எறி

63. Abstruct - தடுமாறி

64. Coffensive Player - தாக்கி ஆடும் ஆட்டக்காரர்

65. Court of bounds - எல்லைக்கு வெளியே

66. Over time - அதிக நேரம்

67. Cover Goal - தன் இலக்கு

68. Penalty - தண்டனை

69. Period - ஆடுகள அளவு

70. Playing time - ஆட்ட நேரம்

71. Post - கம்பம்

72. Possession - உடைமை

73. Progress - முன்னேற்றம்

74. Purpose - நோக்கம்

75. Pull - இழு

76. Refund - எதிர்ப்பட்டு விடுதல்

77. Referee - நடுவர்

78. Presentative - குழுவின் பிரதிநிதி

79. Restricted area - தடுக்கப்பட்ட பகுதி

80. Rain - வளைய விளிம்பு

81. Roll - உருட்டி விளையாடுதல்

82. Roughness - முரட்டுத் தன்மை

83. Scae - வெற்றி எண்

84. Score Board - வெற்றி எண் பலகை

85. Scooer – வெற்றி எண் குறிப்பாளர்

86. Semi Circle - அரைவட்டம்

87. Side line - பக்கக்கோடு

88. Signal - சைகை

89. Step watch - நிறுத்தி மணப்பொறி

90. System - ஆட்டமுறை

91. Technical Four - தனிநிலைக் குற்றம்

92. Throw in - உள் எறிதல்

93. Tie - சம நிலை

94. Uniform - சீருடை

95. Violation - விதிமீறல்

96. Weakside - திறமில்லாக்குழு

97. Zone Defence - பகுதிக் காவல்

98. Variation - மாறுபாடு

99. Visiting team - வந்திருக்கும் குழு

**கேரம்**

1. Base circle - தளவட்டம்
2. Brush - தளக்கோடு
3. Brush - தூரிகை
4. Cut Shot - விளிம்படி
5. Double shot - இரட்டை அடி
6. Due - தண்டனைக்காய்
7. Follow coin - தொடர்காய்
8. Inner circle - உள்வட்டம்
9. Pocket - பலகைப்பை
10. Red coin - சிகப்புக்காய்
11. Straight shot - நேரடி
12. Stroke - அடிப்பான்
13. Touch - மெல்லடி
14. Tournament - தொடர் ஆட்டம்
15. Turn - ஆடும் வாய்ப்பு
16. White Coin - வெள்ளைக்காய்
17. Point - வெற்றி எண்

18. Partner - கூட்டாளி

19. Doubles - இரட்டையர் ஆட்டம்

20. Caram coins - ஆட்டக் காய்கள்

**சதுரங்கம்**

1. Attack - தாக்குதல்

2. Capture - கைப்பற்றுதல்

3. Check mate - முற்றுகை செற்றநிலை

4. Double check - இரட்டை முற்றுகை

5. Illegal Move - தவறாகக் காய் நகர்த்துதல்

6. Knight - குதிரைக் காய்

7. Power - சிப்பாய்க் காய்

8. Perpectual check - முடிவிலா முற்றுகை

9. Queen - ராணிக்காய்

10. Recurrence - தொடர் முற்றுகை

11. Resign - விலகிக் கொள்ளுதல்

12. Rook - யானைக்காய்

13. Statement - சிக்கல் நிலை

14. Queen Rock - ராணி யானைக்காய்

15. Way - இயக்கப் பாதை

## கிரிக்கெட்

1. Appeal Play - முறையீடு ஆட்டம்
2. Ashes - சாம்பல்
3. BackLift - பின் உயர்த்துதல்
4. Bails - இணைப்பான்கள்
5. Batsman - பந்தடிக்கும் ஆட்டக்காரர்
6. Batting - பந்தடித்தாடுதல்
7. Batting Team - பந்தடித்தாடும் குழு
8. Boundary - மைதான எல்லை
9. Bowl - பந்தெறி
10. Bowler - பந்தெறியாளர்
11. Bowling - பந்தெறிதல்
12. Bowling Crease - பந்தெறி எல்லைக்கோடு
13. Bowling Practice - பந்தெறியப் பயிற்சி
14. Bowling Stump - பந்தெறிக் குறிக்காம்பு
15. Breach - விதி மீறல்
16. Bumper - பந்தெறியாளர்
17. Catch - பிடித்தாடல்
18. Century - சதம்
19. Cover Point - எல்லைக்கோடு

20. Set - செட் ஆடும் ஆட்டம்

21. Dead Ball - நிலைப் பந்து

22. Declare - அறிவித்தல்

23. Declaration - அறிவிப்பு

24. Defence - தடுத்தாடல்

25. Dismiss - வெளியேற்றுதல்

26. Double Wicket - இரட்டை விக்கெட்

27. Draw - சம்நிலை

28. Duck - இழத்தல்

29. Extra - மிகை

30. Field - மைதானம்

31. Field Man - தடுத்தாடுபவர்

32. Fitness - தகுதிநிலை

33. Fly ball - வேகப்பந்து

34. Clove - கையுறை

35. Ground - ஆடுகளம்

36. Half Century - அரைசதம்

37. Hat trick - மூன்று விக்கெட்டுகளைத் தொடர்ந்து வீழ்த்துதல்

38. Hook - தூக்கி அடித்தல்

39. Innings - முறை ஆட்டம்

40. Jurk - சட்டென இயக்குதல்

41. Leg spin - காலோர சுழல் பந்து

42. Match - போட்டி ஆட்டம்

43. Abstacle - தடை

44. Coeffence - மேற்சென்று தாக்குதல்

45. Co-side - உரிய இடம்

46. Cut going - வெளியேறுகின்ற

47. Over - பந்தெறி தவணை

48. Partition - மைதான அரங்கள்

49. Position - நின்றாடும் இடம்

50. Round the Wicket - விக்கெட்டைச் சுற்று

51. Runner - ஓட்டக்காரர்

52. Secure - பாதுகாப்பான

53. Strike - அடித்தாடுதல்

54. Stump - குறிக்கம்பு

55. Wicket Keeper - விக்கெட் காப்பாளர்

**கால் பந்தாட்டம்**

1. Adjust - சரி செய்து கொள்ளுதல்

2. Amle room - போதுமான இடம்

3. Appropriate - பொருத்தமான

4. Attacking Team - தாக்கும் குழு

5. Back field - பின் ஆடுகளக் கோடு

6. Backward pass - பின்புறம் வழங்கல்

7. Back spin - பின் புறச் சுழலில்

8. Balanced line - சரியான கோடு

9. Block - தடுத்தாடுதல்

10. Blocker - தடுத்தாடுபவர்

11. Body Contract - உடல் தொடர்பு

12. Boundary line - எல்லைக்கோடு

13. Cancel - தள்ளுபடி செய்

14. Catching the ball - பந்தைப் பிடித்தல்

15. Centre circle - மைய ஆட்டம்

16. Centre Circle - மையப்புள்ளி

17. Close of the day - ஆட்ட முடிவு

18. Competition - போட்டி

19. Coming Court - வெளியே வருதல்

20. Corner area - முனைப்பரப்பு

21. Cross bar - குறுக்குக் கம்பம்

22. Dead ball - நிலைப்பந்து

23. Definite - நிச்சயம்

24. Direct kick - நேர்முக உதை

25. Dimension - அளவு

26. Drible - பந்துடன் ஓடுதல்

27. End line - கடைக்கோடு

28. Extra time - மிகை நேரம்

29. Flag Post - கொடிக்கம்பம்

30. Free kick - தனி உதை

31. Guard area - ஆட்டப்பரப்பு

32. Goal point - இலக்கக் கோடு

33. Goal Keeper - இலக்கைக் காப்பவர்

34. Gesture - பாவனை

35. Half back - இடைக்காப்பாளர்

36. Handle - பந்தைக் கையாளுதல்

37. Headed - தலையாலடித்தல்

38. Heel - குதிகால்

39. Hold - பிடித்தல்

40. Hooking - கொடுக்கப் போட்டுப் பிடித்தல்

41. Home team - உள்ளூர்க் குழு

42. Impartial - நடுநிலையான

43. Inform - அறிவித்தல்

44. Innings - முறை ஆட்டம்

45. Inside - ஆடுகளத்தின் உள்ளோர்

46. Inspect - ஆய்தல்

47. Kicker - உதையாளர்

48. Loudly - சந்ததமாக

49. Numbering - எண் தருதல்

**உடலைப் பேணும் பயிற்சிகள்**

இதயத் துடிப்பு : சாதாரணமாக ஒரு மனிதனின் இதயமானது ஒரு நிமிடத்திற்கு 72 முறை இயங்குகிறது. ஒரு முறை சுருங்கி விரியும் இதயம் உடல் முழுவதற்கும் தேவையான இரத்தத்தைப் பீறிட்டுப் பாய்ச்சுகின்ற வலிமையுடையதாக இருக்க வேண்டும்.

கடுமையான, உண்மையான, நேர்மையான, மனம், ஈடுபட்ட ஓட்டப் பயிற்சியும் முயற்சியும் தான் ஒரு வரை உயர்த்தும், வாழ்வாங்கு வாழ வைக்கும்.

**நடைப்பயிற்சி**

சித்திரமும் கைப்பழக்கம், செந்தமிழும் நாப்பழக்கம். அது போல் நடையும் நடைப் பழக்கம் தான். வசதியுள்ளவர்கள் உடலை அடிமையாக்கி ஏவலரைப் பணி செய்ய விட்டுக் கொண்டிருப்பார்கள், இயற்கையாக வாழ்ந்து உடலை உழைப்பிற்கு உட்படுத்தி வாழ்பவர்களே நோயற்ற வாழ்வு வாழ முடியும்.

அற்ப ஆசைகளுக்கு அடிமைப்பட்டு அரட்டைக்கும் குறட்டைக்கும் அசட்டைக்கும் ஆளாக்கி வீணாக வாலிப சக்தியை வீண் செய்தலிலிருந்த உய்யவைப்பது விளையாட்டுக்கலை.

**குழந்தை விளையாட்டு**

**1. தென்னை மரத்து விளையாட்டு**

**தென்னை மரத்தில் ஏறாதே**
**தேங்காயைப் பறிக்காதே**
**பனை மரத்திலே ஏறாதே**
**பனங்காயைப் பறிக்காதே**
**மாமரத்தில் ஏறாதே**
**மாங்காயைப் பறிக்காதே**

**2. உச்சரிப்பு விளையாட்டு**

**ஒடுகிற நரியிலே**
**ஒரு நரி சிறுநரி**
**சிறுநரி முதுகிலே**
**ஒரு பிடி நரைமயில்**

**2. மலையிலே ஒரு கல்**

**உருளுது புரளுது**
**தத்தளிக்குது**
**தாளம் போடுது**
**வினா விடை**
**நீ எங்கே போனாய் – ஊருக்குப் போனேன்**
**என்ன ஊர் – மயிலாப்பூர்**
**என்ன மயில் – காட்டு மயில்**

என்ன காடு – ஆர்க்காடு

என்ன ஆறு – பாலாறு

என்னபால் – கள்ளிப்பால்

என்ன கள்ளி – இலைக்கள்ளி

என்ன இலை – வாழை இலை

என்ன வாழை – கற்பூர வாழை

என்ன கற்பூரம் – ரசக்கற்பூரம்

என்ன ரசம் – மிளகு ரசம்

என்ன மிளகு – வால் மிளகு

என்ன வால் – நாய் வால்

என்ன நாய் – மரநாய்

என்ன மரம் – பலாமரம்

என்ன பலா – வேர்ப்பலா

என்ன வேர் – வெட்டி வேர்

என்ன வெட்டி – தாளி வெட்டி

என்ன தாளி – விருந்தாளி

என்ன விருந்து – மணவிருந்து

என்ன மணம் – பூமணம்

என்ன பூ – மாம்பூ

என்னமா – அம்மா

**நாட்டுப் புறக்கணிகள்**

1. அனுமன் ஆட்டம்

2. ஆளியாட்டம்

3. உடுக்கடிப் பாட்டு

4. உறியடி

5. உறுமிக் கோமாளி ஆட்டம்

6. ஊஞ்சல் ஆட்டம்

7. ஒப்பாரி

8. ஒயில் ஆட்டம்

9. ஒயில் கும்மி

10. கடாச் சண்டை

11. கடுவாய் ஆட்டம்

12. கதை சொல்லுதல்

13. கரக ஆட்டம்

14. கரடி ஆட்டம்

15. களியல் ஆட்டம்

16. காமண்டி கொளுத்துதல்

17. காவடியாட்டம்

18. குடுகுமுன்று

19. குளுவம்

20. குறவஞ்சி

21. குறவன் குறத்தி நடனம்

22. கைச்சிலம்பு ஆட்டம்

23. கொடும்பாவி கொளுத்துதல்

24. கோடாங்கிப் பாட்டு

25. சேலை ஆட்டம்

26. சக்கை ஆட்டம்

27. சிண்டு நடனம்

28. சிலம்பு ஆட்டம்

29. சேவல் போர்

30. தாலாட்டு

31. திரிபுரநடனம்

32. திருமலைப்பாடல்

33. தெருக்கூத்து

34. தேங்காய்ப்போர்

35. தேவர் ஆட்டம்

36. தொழிற் பாடல்

37. தோற்பாவைக்கூத்து

38. காணடி

39. புலி வேடம்

40. பொய்க்கால் குதிரை ஆட்டம்

41. மஞ்சு விரட்டு

42. மயில் ஆட்டம்

43. மரப்பாவைக் கூத்து

44. வண்டிப் பந்தயம்

45. வில்லுப் பாட்டு

**கலைச் சொல்லும் அதன் பொருளும்**

**கலைப்பந்தாட்டம்**

1. தாக்கும் குழு – Attacking side
2. முனைப் பரப்பு – Corner area
3. முனைக் கொடி – Corner Flag
4. முனை உதை – Corner kick
5. தடுக்கும் குழு – Defending side
6. நேர்முகத் தனி உதை – Direct free rich
7. முடிவெடுக்கும் அதிகாரம் – Discretionary power
8. மிகை நேரம் – Extra time
9. முறையோடு இடித்தால் – Fair Change
10. தவறுதல் – False
11. அயலிடத்தில் நிற்றல் – Coff side
12. உள் அறிதல் – Known
13. ஒருநிலை உதை – Penalty kick
14. குற்றங்கள் – International false

15. நான்குகாலடிகள் – Few slip

16. தனி உதை – Free Kicks

17. இலக்குப் பரப்பு – Goal area

18. குறியுதை – Goal kick

19. கடைக் கோடுகள் – Goal lines

20. முரட்டுத் தனமான மோதல் – Illegal Charging

**2. கைப்பந்தாட்டம்**

1. தாக்கும் எல்லை - Attack area

2. தாக்கும் கோடு – Attack rich

3. தடுத்தாடுதல் – Blocking

4. எல்லைக்கோடு – Boundary Line

5. ஆடு இடம் மாற்றி ஆடுதல் – Changing positions

6. குறிப்புரை தருதல் – Coaching

7. ஆடுகளம் – Court

8. நடுக்கோடு – Centre

9. நிலைப்பந்து – Deadball

10. இரட்டைத் தவறு – Double Foul

11. இடம் மாற்றல் – Fault of positions

12. வெற்றி சர்வீஸ் – Game point

13. முறையான தடுத்தாடல் – Legal block

14. வலைக்கு மறுபுறம் ஆடல் – Over the net

15. நின்றாடும் இடம் – Position

16. சேர்த்துத் தள்ளுதல் – Pushing

17. இடம் மாற்றல் – Rotation order

18. ஆட்டக் குறியாளர் – Scorer

19. பந்தை அடித்தல் – Service

20. தாக்கி ஆடுபவர் – Spiker

21. மாற்று ஆட்டக்காரர்கள் – Substitute

22. ஓய்வு நேரம் – Time out

**3. கிரிக்கெட்**

1. இணைப்பான்கள் – Bails

2. ஆடுகள எல்லை – Boundaries

3. பந்தெறிதல் – Bowling

4. எகிரும் பந்து – Pump ball

5. முடிவு நிலை – Declaration

6. ஈட்டாக ஓட்டம் – Extras

7. தொடர்ந்தாட விடுதல் – Follow on

8. ஏமாற்றுப் பந்து – Googly

9. மூன்று விக்கெட் வீழ்த்துதல் – Hat Tick

10. தானே விக்கெட்டை வீழ்த்துதல் – Hit Wicket

11. மெய்படு ஓட்டம் – Leg bye

12. முறையிலாப் பந்து – No ball

13. பந்தெறி தவணை – Over

14. பந்தாடும் தரைப்பகுதி – Pitch

15. விக்கெட்டைச்சுற்றி – Round the wicket

16. ஆட்ட மிழத்தல் – Run out

17. விக்கெட் வீழ்த்துதல் - Stumped

18. பரிசற்ற போட்டி – Test match

19. ஆட்டச் சமநிலை – Tie

20. நாணயம் சுண்டுதல் – Toss

**ஓடுகளப் போட்டிகள்**

1. நிகழ்ச்சி அறிவிப்பாளர் - Announcer

2. உடலாளர் – Athlete

3. தனித்திறன் போட்டி – Athlete events

4. ஒட்டப் பாதை – Course

5. குறுக்குக் குச்சி – Cross bar

6. வளைவு – Course

7. விரையோட்டம் – Dash

8. எறியும் தட்டு – Discuss

9. தட்டெறிதல் – Hat tick

10. கள நிகழ்ச்சிகள் – Field events

11. முடிவெல்லைக்கோடு – Finish line

12. தவறான எறி – Foul main

13. சங்கிலிக் குண்டு எறிதல் – Hammer

14. உயரம் தாண்டுதல் – High sings

15. தடைத் தூண்டி ஓட்டம் – Hurd;es

16. ஈட்டி பெயர்தல் – Javeline

17. ஓடும் பாதை – Law

18. நீளம் தாண்டுதல் – Long Jump

19. கோலின்றித் தாண்டுதல் – Dolverant

20. ஓட்டப் போட்டி – Race

**பண்டைய பாரம்பரிய விளையாட்டுகள்**

**விளையாடல் வகை**

1. அமர்ந்து விளையாடுதல்

2. ஒருங்கு விளையாடல்

3. ஓடி விளையாடல்

4. திளை இ விளையாடல்

5. திளைத்து விளையாடல்

6. நக்கு விளையாடல்

7. நயந்து விளையாடல்

8. படைத்து விளையாடல்

9. புணர்ந்து விளையாடல்

10. வைய விளையாடல்

11. ஏமுறு விளையாட்டு

12. கடல் விளையாட்டு

13. சிறு விளையாட்டு

14. நகை விளையாட்டு

15. பகல் விளையாட்டு

16. புறம்படு விளையாட்டு

17. விளையாடு ஆயார்

18. விளையாட்டு சிறார்

முதலான தொடர்கள் விளையாட்டு என்ற பொருளில் வழங்கப்பட்டுள்ளன. (செங்கைப் பொதுவன், பழங்கால விளையாட்டுகள், ப.24)

மக்கள் மட்டுமின்றி மாவினங்களும், ஓரறிவுடைய பொருள்களும் விளையாடின.

1. அங்கும் இங்கும் அமைதல்
2. அணுகியும் விலகியும் துள்ளிக் குதித்தல்
3. புணர்தல்
4. போர்
5. போரைக் காணல்
6. கடவுளின் செயல்கள்
7. கன்னியரோடுஆடல்
8. காமன் ரதி வேடம் புனைந்து ஆடுதல்
9. காவடியாட்டம்
10. காண்போர் உள்ளம் கவர்ந்து நிற்றல்
11. நீச்சல்
12. நீர் ஏற்றல்
13. நீர் தெளித்தல்
14. நீர்மதிவை உலா
15. பூச்சிபிடித்தல்
16. புதுப்பொருள்களைக் கண்டு களித்தல்

17. சிற்றல் இழைத்தல்

18. மறைவிடத்தில் காதலர் மறைந்து விளையாடல்

19. பூ முதலானவற்றைத் தொகுத்து விளையாடல்

20. சிறுமியர் கூடியாடல்

21. சிறுவர் ஊடுருவல்

22. சிறுமியர் நிரை

23. சிறுமியர் கண்டுபிடி

24. சிறுவர் சிறு தேர் உருட்டல்

25. சிறுவர் தெருவில் விளையாடல்

26. சிறுவர் மற்போர்

27. சிறுவர் விற்போர்

28. குழந்தைகள் பெரியவர்களோடு விளையாடல்

29. குழந்தைகளுக்குப் பராக்கு காட்டல்

30. வட்டு, பந்து போன்ற பொருள்களை வைத்துக் கொண்டு விளையாடுதல்

ஆகிய செயல்களும் விளையாட்டினுள் அடங்கும்.

விளையாட்டுகள் உடலுக்கு உற்சாகத்தையும், உள்ளத்திற்கு மகிழ்ச்சியையும் வழங்கும்.

பழங்காலத்தே விளையாட்டிற்குரிய இடங்களாக தெரு, மறைவிடம், செயற்கைக் குன்றுகள், பூங்கா, பளிக்கறை, நீர் நிலை, நெடிய மணல் பரப்புகள், காவற் காடு, கனி மலர்ச்சோலை, களம் முதலான பகுதிகள் ஆடுகளமாயின.

## தமிழர்கள் விளையாடிய முறைகள்

ஒருவரையொருவர் கண்ணை மூடிக் கொண்டு தொடுகின்ற விளையாட்டுப் போன்றவை ஒருவருக்கு மேற்பட்டவர்களால் ஆடப் பெறும். விளையாட்டு வகையினுள் அடங்கும். தமிழர்களின் விளையாட்டுகளில் பெரும்பாலானவை இத்தகைய விளையாட்டுகளே ஆகும்.

போட்டியில்லாமலும் ஒரு சில விளையாட்டுகள் அமைந்தன. அவை ஊசல், அம்மானை, பாலை, வண்டல், கூடல், புனலாட்டு போன்ற விளையாட்டுகள் பொதுநிலை விளையாட்டினுள் அடங்கும்.

விளையாட்டுகளில் யார் முதலில் விளையாடுவது என்பது அந்தந்த விளையாட்டையொட்டி அமையும். அணிகளாகப் பிரிக்கும் வகையும், விடுகதை போட்டு அணிகளைப் பிரிக்கும் முறையும் இருந்தது.

தலைவர்களாக இருவர் தங்களுக்குள்ளே தேர்வு செய்து கொண்டு இரண்டிரண்டு பேராகஉத்தி பிரிப்பர். உத்தி பிரித்தல் என்பதில், வானத்தை வில்லாக வளைத்தவன் வேண்டுமா? மணலைக் கயிறாகத் திரித்தவன் வேண்டுமா என்று கேட்பர்.

இரண்டுமே முடியாத செயல் எனினும் இத்தகுதியுடையோர் தங்கள் அணியில் யாருக்குத் தேவை என்று வினவுவது போல் வினவி அணி பிரிக்கும் வகையொன்றும் கிராமங்களில் விளையாட்டு அணிகளைப் பிரிப்பதில் நடைமுறையில் இருந்துள்ளது.

போட்டி போட்டு விளையாடுவதில் யார் அல்லது எந்த அணி முதலில் விளையாடுவது என்பதற்குத் திருவுளச் சீட்டுப் போட்டுத் தேர்வு செய்யும் முறையும் இருந்தது. இப்பொழுது நாணயத்தைச் சுண்டி விட்டு பூவா? தலையா என்று பூ போட்டுத் தேர்வு செய்தலும் கடைப்பிடிக்கப்படுவது அண்மைக் காலத்து வளர்ச்சியாகும்.

சங்ககாலத்தேயுள்ள விளையாட்டுகள் 96 என்று கண்டறிந்துள்ளனர்.

1. கைத்திற விளையாட்டுகள்

2. மெய்த்திற விளையாட்டுகள்

3. நீர் விளையாட்டுகள்

4. போர் விளையாட்டுகள்

5. விலங்கோடு விளையாடல்

6. மகிழ்வு ஆட்டங்கள்

பந்து: சங்க காலத்தில் பந்து விளையாட்டுகள், கைகளில் தட்டி விளையாடினர். கோலால் தட்டுவதும் உண்டு. தரையில் விழாமல் மேல பந்து

களைத்தட்டுதல், தரையில் விழுந்து விடாமல் தரையில் பட்டு எழும்பும்படி தட்டுதல் போன்றவை பந்து விளையாட்டில் திறமையை வெளிப்படுத்துவன.

பந்துகள் விளாம் பழத்தை ஒத்திருந்தன. அக்காலத்தே மகளிர் தாங்கள் விளையாடுவதற்குரிய பந்துகளைத் தாங்களே செய்து கொண்டனர். நூலால் கட்டியமைக்கப்பட்ட பந்து வரிப் பந்து என்றழைக்கப்பட்டது. வண்ண நூல்களால் அமைந்த பந்து வரியணிப் பந்து எனப்பட்டது. மென் பொருள்களை இடையிடையே வைத்த பந்துகள் வரிபுனைப் பந்துகள் என்று பெயர் பெற்றன.

வரையும் போது பலமுறை மேலும் மேலும் வரையப்பட்ட பந்துகள் பன்மாண் வரிப்புனைப் பந்துகள் என்றழைக்கப் பெற்றன.

திருமணத்தின் போது மண மக்கள் கையில் தரப்பட்டது பூச்செண்டு போன்ற பந்து – கோதை வரிப்பந்து ஆகும்.

வயலைக் கொடியால் கட்டப்பட்ட பந்து வயலைப் பந்து எனப்பட்டது. பச்சை இலைகளும் பூக்களும் சேர்த்துத் தொடுக்கப்பட்ட பந்து மாலைப் பந்து எனப்பெற்றது.

வீட்டின் அகன்ற கூடத்திலும், வீட்டையடுத்த வெட்ட வெளியிலும் மாடிப்பகுதியில் திறந்த வெளியிலும் தெருக்களிலும், புது மணல் பரப்பப்பட்ட இடங்களிலும் பந்து விளையாட்டினை ஆடினர்.

பந்துகளை இங்குமங்கும் ஓடிச்சென்று மயில் போல ஒயிலாக நடந்தும் பந்தாடினர். பந்தினை ஒருவர் மீது ஒருவர் எறிந்தும் தரையில்

உருட்டியும் விளையாடினர். பந்தாட்டத்தின் போது பந்துகள் தாவுவது போல குதிரையின் குளம்புகள் தரையில் மோதி எழுந்து தாவிய அழகை இலக்கியங்கள் இயம்பும்..

காதலனுடன் ஓடிச் சென்ற ஒருத்தி தான் விளையாடிய பந்தையும் உடன் கொண்டு சென்றாள். தான் விளையாடிய பந்தை விட்டு விட்டுச் சென்று விட்டாளே என்று சங்க காலத் தாய் ஒருத்தியும் புலம்புகின்றாள். இதனால் அக்காலத்தே பந்து விளையாட்டு சிறந்திருந்தமையை அறியமுடிகிறது.

பந்தாடிய மகளிர் உடல் சோர்வைப் போக்கிக் கொள்வதற்கு நீராடினர். பந்து விளையாடும் பெண்களின் பந்துகளை எடுத்துக் கொண்டு ஓடியும் சிறுவர்கள் குறும்புகளைச் செய்துள்ளனர்.

பெண்கள் பந்தாட்டத்திற்குப் பெண்களே நடுவர்களாக விளங்கியுள்ளனர். நடுவில் ஒருவர் மட்டுமின்றிப் பலர் இருந்திருக்க வேண்டும். கழங்கு என்னும் விளையாட்டினைப் பெண்கள் வெளியில் பெரும்பாலும் விளையாடியுள்ளனர். இக்காலத்தே சோழிகளை வைத்து விளையாடுவது போன்றது கழங்கு என்னும் விளையாட்டு. சங்ககாலத்தே மகளிர் வைத்து விளையாடிய கழங்கு விளையாட்டுப் போன்றது; இக்காலத்தே பாண்டிக் கல் என்று விளையாடும் விளையாட்டாகும்.

கழங்கு தரையில் விழுந்து கிடப்பது நெல்லிக்காய் தரையில் சிதறி கிடப்பது முத்துக்கள் சிதறிக்கிடப்பது போன்றதும், மூங்கில் நெல் உலர்ந்து

கிடப்பது போன்றும், பூக்கள் சிதறிக் கிடப்பது போன்றும், பெருமழை பெய்யும் போது, பனிக்கட்டி மழை விழுந்து கிடப்பது போன்றும் காட்சி அளித்தது.

இந்தக் கழங்குக் காய்கள் ஒன்றோடு ஒன்று உராய்ந்தன. பந்தாட்டத்தில் பந்தை விளையாடிய மகள் தலைவனோடு பிரிவில் சென்ற போது விட்டு விட்டுச் சென்ற கழங்குக் காய்களைப் பார்த்துத் தலைமகள் புலம்பிய நிலையை இலக்கியங்களில் புலவர்கள் சுட்டியுள்ளனர்.

கழங்குகள் பொன்னாலும், வலம்புரிச் சங்காலும் பெரிதும் அமைந்திருக்கும். கழங்கு விளையாடும் கன்னியர் விளையாடத் தொடங்கும் போது தொலைவில் உள்ளவர்களையும் விரும்பி அழைப்பதுண்டு.

கழங்காட்டம் பண்டு நடைபெற்றமையைப் பெரும் பாணாற்றுப் படையும் விளக்குகிறது.

கடற்கரை மணலிலும், குளக் கரையிலும், புன்னை மர நிழலிலும் கழங்கு ஆடப்பட்டது. கூரை வீட்டு முற்றத்தில் பரப்பப் பட்டிருந்த மணலிலும், பொருநை ஆற்று மணலிலும் ஆடப்பட்டது.

தெற்றி என்னும் மற்றொரு பெண்கள் விளையாடல் வகை ஆற்றுமணலிலும், கடற்கரை மணலிலும் ஆடப்பட்டது. தெற்றி என்பது தேத்தாங் கொட்டையைக் குறித்தது. அக்கொட்டை கடுக்காய் கொட்டையைப் போன்றது.

இந்தக் காய்கள் பசுமையாய் இருக்கும் போது விளையாட்டிற்குப் பயன்படுத்தியுள்ளனர்.

பெண்களின் விளையாட்டுகள் எளிமையானதும் சிறப்பானதுமான மற்றொரு விளையாட்டு மண்ணில் விதையை மறைத்து விளையாடும் விளையாட்டு. மகளிர் இவ்விளையாட்டுகளைத் தோழிமாரோடு கலந்து விளையாடினர்.

மணலில் இவ்வாறு கொட்டையை மறைத்து விளையாடிய தன்மையை

'அன்னையர் கூறினர் புன்னையது சிறப்பே'

என்ற நற்றிணைப் பாடலால் அறிய முடிகிறது.

**பந்து கழங்கு பற்றிய விளையாட்டுக் குறிப்புகள்**

1. **வளம் கெழு திருமகள் பந்து சிறிது எறியினும் இளந்துணை ஆயமொடு கழங்கு உடன் ஆடினும் (அகம் 17)[8]**
2. **கழங்கு ஆடு ஆயம் (அகம் 66)[9]**
3. **எரியும் பந்தும் கிழங்கும் செய்யோர் (அகம் 49)[10]**
4. **பந்து புடைப்பு அன்ன பாணி**

   **சில்பரிக்குதிரை பல்பேர் எழினி (அகம் 105)[11]**
5. **கழங்கு உறழ் முத்தம் (அகம் 126)[12]**

6. ஆடுதளிர் இரும்பை கூடுகுவிவான் கோடு

கடை கழங்கின் அறைமிசைத்தாம் (அகம் 135)[13]

7. ஆயமொடு கெழீஇ பந்து வளிப்படர்குவார் (அகம் 153)[14]

8. பேய் கண் விடத் தெரிக்கும்

மண்ணா முத்தம் கழங்கு உறழ் தோன்றல் (அகம் 173)[15]

9. முதுவாய்போற் கூறுக கழங்கின் திட்டம் (அகம் 195)[16]

10. அந்த நெல்லித் தீஞ்சுவைத்தி நற்காய் விட்டக் கழங்கின் தாய் (அகம் 241)[17]

11. சீர்கெழு வியன் நகர் சிலம்பு நக இயலிசை,

ஆயமொடு பந்து சிறந்து எறியினும் வாராயோ (அகம் 219)[18]

12. குடை அடை நீரின் மடையினார் எடுத்த

படிந்த அயலைப் பந்து எறிந்து ஆட (அகம் 275)[19]

13. வணங்கு இறை மகளிர் அயர்ந்தனார் ஆகும் கழங்கு (அகம் 334)[20]

14. ஊர்முது பேயின் கழங்கு மெய்ப் படுத்து (ஐங் 245)[21]

15. சென்ற மன்ற என் மகளே

பந்தும் பாவையும் கழங்கும் எமக்கு ஒழித்தே (ஐங் 377, 24, 248, 249, 250)[22]

16. விண் தோய் வரைப்பந்து ஏற்றத்... (கலி. 40)[23]

17. கடர்த் தொடீ இ கேளாப் தெருவில் நாம் ஆடும் மணல் சிற்றில் காலில் சிதையா அடைச்சிய கேளதைப் பிரிந்து வரிப்பந்து கொண்டு அடி நோதக்க செய்யும் சிறுபட்டி (கலி 51)[24]

18. வலம்புரி ஈன்ற நலம்புரி முத்தம்
கழங்காடு மகளிர் ஓதை ஆயத்து
வழங்குகொடி முன்னக மலர ஏந்தி (சிலம்பு 27, 244–246)[25]

19. பாலும் உண்ணாள் பந்து உடன் மேவள் விளையாடு ஆயமொடு அயர்வோள் (குறுந் 396)[26]

20. அரியமை சிலம்பு கழீ இப்பன் மாண்
வரிபுனைப் பந்தொடு வைஇயச் செல்வோர் (நற்றிணை–12)[27]

21. விளவின் ஆட்டு எழி பந்தின் கோட்டுக்கு மூக்கு இறுபு கம்மாத்து அன்ன பைம் பயிர்த்தாகும் (நற்றிணை 27)[28]

22. கூரை நல்மனை குறுந்தொடி மகளிர் மணல் ஆடு கழங்கு (நற்றிணை 79)[29]

23. வெருங்கண் ஆயம் உவப்ப,
தந்தை நெடுந்தேர் வழங்கும் நிலவு மணல் முற்றத்து
பந்தொடு பெயரும் பிரிவில் ஆட்டி (நற்றிணை 140)[30]

24. இல்ஏழுவயலை ஈற்று ஆகின்று என
பந்து நிலத்து ஏற்றது பாவை நீக்கி
அவ்வயிறு அனைத்த என் செய்வினைக் குறு மகளிர் (நற்றிணை 179)[31]

25. அணங்குறு கழங்கின் முதுவாய் பேயன் (நற்றிணை 282)[32]

26. பிரிவுடையங்கு தான் பந்தின் தாவ (நற்றினை 249)[33]

27. வரியணி பந்தும் வாடிய வயலையும் மயல் அன்னமாக்குதல்
நொச்சியும் கடியுடைவியன்ற மகள் (நற்றிணை 305)[34]

28. செல்வத்தை இடனுடை வரப்பின ஆடுவந்து உருட்டுதல் போல
(நற்றிணை 324)[35]

29. பரந்து ஆடு கழங்கு அழி மன்மருங்கு அனுப்ப – இமயவரம்பன்
(பதிற் 15)[36]

30. இடு கழங்கு தபுற – களங்காய்க் கண்ணிநார் முடிச்சேரல்
(பதிற் 32)[37]

31. தார் தார் பிணக்குவார் கண்ணி ஒச்சி தடுமாறுவார் மார்பணி
கொங்கை வார்மத்திகையாய் புடைப்பார் கோதை வரிப்பந்து
கொண்டாடு (பரிபாடல் 9)[38]

32. வந்தும் கழங்கும் பல களவும் கொண்டு அடி தம் தான் கரை
நின்று பாய்வாராய் (பரிபாடல் 10)[39]

33. புலராப் பச்சிலை இடையிடுபு தொடுத்த

மகர மாலைப் பந்து கண்டு அன்ன

ஊண்போற்று அமலை (புறம் 33)[40]

34. மகளிர் பொலங்செய் கழங்கின் தெற்றி ஆகும்தண் ஆச்

பொருனை (புறம் 36)[41]

35. உயர்நிலை வான்தோய் மாடத்து வரிப்பந்து (பெரும் 333)[42]

36. செருப்புகன்று எடுத்த சேண் உயர் நெங்கொடி

வரிப்புனை பந்தொடு பாவை தூங்க (திருமுருகாற். 166–67)[43]

என்று மகளிர் பந்தையும், கழங்கினையும் விளையாடிய குறிப்புகள் காணப்படுகின்றன.

மகளிர் விளையாட்டுகளில் சிறப்புடைய விளையாட்டு அன்று மூன்றாங்கால் ஆட்டமாகும். மூன்று கற்களுள் ஒன்றைக் கீழ் வைத்து ஏனையிரண்டையும் கையில் வைத்துக் கொண்டு அவற்றுள் ஒன்றை மேலெறிந்து இன்னொன்றைக் கீழே வைத்து முன் கீழ் வைத்த கல்லை எடுத்துக் கொண்டு மேலெறிந்து பிடிக்க வேண்டும்.

பின்பு மீண்டும் ஒன்றை மேலெறிந்து கையிலுள்ளதைக் கீழே வைத்து விட்டுக் கீழேயிருந்ததை எடுத்து மேலெறிந்து பிடிக்கும் விளையாட்டு.

இத்தகைய ஆட்டத்தே பாடல் பாடுவதும் உண்டு.

1. ஒன்றாவது ஒன்றங்காய்

2. இரண்டாவது இரத்தினக்கிளி

3. மூன்றாவது முத்துச்சரம்

4. நான்காவது நாற்காலி

5. அஞ்சாவது பஞ்சவர்ணம்

6. ஆறாவது பாலாறு

7. ஏழாவது எழுத்தாணி

8. எட்டாவது கொட்டாரம்

9. ஒன்பதாவது ஓலைப்பூ

10. பத்தாவது பனங்கொட்டை

11. பன்னிரண்டாவது தேரோடும் பிள்ளையார்

இப்பாடல் பாடிக் கொண்டே ஆட வேண்டும். ஒருவர் ஆடும் போது காய்கள் தவறினால் அடுத்தவர் ஆட வேண்டும். (தமிழ்நாட்டு விளையாட்டுகள், ப.64)[44]. இது போன்று ஐந்தாங்கல், ஏழாங்கல், பன்னிருகல் என்று பல கூறுகளை வைத்தும் விளையாடுதல்உண்டு.

சிறுமியர்கள் ஆடுவதில் மற்றொரு வகையானது ஒரு குடம் தண்ணீர் ஊற்றி என்ற பாடல் பாடி விளையாடும் விளையாட்டு.

ஆடுபவர் நான்கு பேருக்குக் குறையாமல் இருப்பர். இருவர் கை கோர்த்து உயர்த்திக் கைகளை வைத்துக் கொண்டிருக்க அவருக்கிடையே வேறிருவர் அல்லது பலர் ஒருத்தியின் ஆடையைப் பற்றிக் கொண்டு நுழைந்து சென்று ஒரு குடம் தண்ணீர் ஊற்றி ஒரே பூ பூத்தது என்று சொல்ல மற்றவர்களும் அவ்வாறே சொல்லியபடி நுழைந்து செல்வர்.

இதுபோன்று விளையாடி மகிழும் விளையாட்டுகள் பலவும் கொண்டு சங்க கால மகளிர் விளையாடினர் என்பதற்கு நம் பண்டை இலக்கியங்களே சிறந்த சான்றாகும்.

## தொகுப்புரை

பரம்பொருளின் திருவிளையாடல்கள் அனைத்தும் ஆன்மாக்களின் ஆன்மப் பண்புகளை வளர்க்கும். அது போல மண்ணவர் விளையாட்டுக்கலைகளும் உடல் வளர்ச்சி, மனவளர்ச்சி, அறிவு வளர்ச்சி, ஒற்றுமை குழும வளர்ச்சி, சமுதாய வளர்ச்சி போன்ற நற்பண்புகளை வளர்க்கும் செவிலித் தாயர்களாகவும் நற்றாயர்களாகவும் விளங்குகின்றன.

உடல் உள் உறுப்புகளையும், புற உறுப்புகளையும் வளர்க்கும் தாயாக விளையாட்டுக்கலை விளங்குகிறது. சங்க இலக்கியங்களில் காணும் விளையாட்டுக் கலைகள் நல்ல பண்புகளை விளைவிக்கின்றன. காட்சியளவை, கருதல் அளவை, உரையளவை, ஆகிய அறிவியல் நிலைகள் உயர்ந்து ஒளிரப் பயன்படுகின்றன.

தேய்ந்து போன உறுப்புகளைச் சீர்படுத்திச் செழுமைப் படுத்திச் செப்பனிட்டு உடல் நோய் நீக்கும் மருத்துவராக விளையாட்டுக்கலை

செயலாற்றுகிறது. உடல் வளர்க்கும் செவிலித் தாயாராகவும், அறிவூட்டும் தந்தையாகவும் அன்பு வளர்க்கும் சுற்றமாகவும் விளையாட்டுக் கலை விளங்குகிறது.

மலரின் அரும்பில் கோணல் இருந்தால் மணம் குறையாது. கரும்பில் கோணல் இருந்தால் சுவை குறையாது. இரும்பில் கோணல் உள்ள சிறு தோட்டியால் பெரிய யானையை அடக்கலாம். ஆனால் உடலில் நரம்புகளில் கோணல் ஏற்பட்டால் உடல் நலம் குறைந்து விடும். உடல் நோய் போக்கி உயிர் நலம் பெருக்கும் தாய்ப்பால் போல் விளையாட்டுக்கலை உடலையும் உயிரையும் வளர்க்கும் தாயாக விளங்கும். இளமை முதல் முதுமைவரை உடலையும் உள்ளத்தையும் வளர்க்கும் பெற்றோர் போல விளையாட்டுக்கலை வாழ்நாள்முழுவதும் உலக உயிர்களை வாழ வைக்கும் கடவுளாக விளங்குகிறது. திருவிளையாட்டால் உலகை வளர்க்கும் இறையருள் போலத் தெரு விளையாட்டு உலகை வளமூட்டி வாழ வைக்கிறது.

## அடிக்குறிப்புகள்

1. இரா. பாலசுப்ரமணியன், தமிழர்நாட்டு விளையாட்டுகள், ப.73.
2. நவராஜ் செல்லையா, விளையாட்டுகளுக்குப் பெயர் பிறந்தது எப்படி?, ப.49.
3. லெக்சிகன், பதிப்பு 4, பகுதி–1, ப.2502.
4. த. இராசாராம், தமிழில் அம்மானைப் பாடல்கள், ப.175.
5. கி.வா. ஜகந்நாதன், மலையருவி, ப.175.
6. படிபாடல், பாடல் எண்.6, (வரிகள் 34–35.)
7. கி.வா. ஜகந்நாதன், குழந்தைகள் உலகம், ப.43.
8. அகநானூறு, பா.எ.17.
9. மேலது, பா.எண்.66
10. மேலது, பா.எண்49.
11. மேலது, பா.எண்.105.
12. மேலது, பா.எண்.126.
13. மேலது, பா.எண்.135.
14. மேலது, பா.எண்.153.
15. மேலது, பா.எண்.173.
16. மேலது, பா.எண்.195.
17. மேலது, பா.எண்.241.
18. மேலது, பா.எண்.219.
19. மேலது, பா.எண்.275.

20. மேலது, பா.எண்.334.

21. ஐங்குறு நூறு பா.எண்.245.

22. ஐங்குறுநூறு, பா.எண்.377.

23. கலித்தொகை, பா.எ.40.

24. மேலது, பா.எண்.51.

25. சிலம்பு – 27, வரி. 245.

26. குறுந்தொகை, பா.எ.396.

27. நற்றிணை, பா.எண்.12.

28. மேலது, பா.எண்.27.

29. மேலது, பா.எண்.79.

30. மேலது, பா.எண்.140.

31. மேலது, பா.எண்.179.

32. மேலது, பா.எண்.282.

33. மேலது, பா.எண்.249.

34. மேலது, பா.எண்.305.

35. மேலது, பா.எண்ன.324.

36. பதிற்றுப் பத்து, பா.எண்.15.

37. மேலது, பா.எண்.32.

38. பரிபாடல், பா.எண்.9.

39. மேலது, பா.எண்.9.

40. புறநானூறு, பா.எண்.33.

41. மேலது, புறம்–36.

42. பெரும்பாணாற்றுப் படை 333.

43. திருமுருகாற்றுப் படை, அடிகள் 66–67.

44. தமிழ் நாட்டு விளையாட்டுகள், ப.64.

## ஆய்வு நிறைவுரை

"காலை எழுந்தவுடன் படிப்பு - பின்பு
கனிவு கொடுக்கும் நல்ல பாட்டு
மாலை முழுதும் விளையாட்டு - என்று
வழக்கப் படுத்திக் கொள்ளு பாப்பா"

- பாரதியார்

# ஆய்வு நிறைவுரை

சங்ககாலத்தே மக்கள் வீரமும் விவேகமும் கொண்டவர்களாக விளங்கினர். மக்கள் தரத்தின் அடிப்படையில் தங்கள் உணவு முறைகளையும் பழக்கவழக்கங்களையும் அமைத்துக்கொண்டார்கள்.

தொழில்கள் அடிப்படையில் மக்களின் வாழ்வியல் முறையினை அமைத்துக்கொண்டனர். பொழுதுபோக்கு நிகழ்ச்சிகளை மாலைக் காலத்தே அமைத்துக்கொண்டார்கள். விழாக்கள் போன்ற காலங்களில் மக்கள் தங்கள் விருப்பத்திற்கேற்ப ஆடல், பாடல், இசை, விளையாட்டு நிகழ்ச்சிகளையும் அமைத்துக்கொண்டனர்.

கோலாட்டம், சிலம்பம், கும்மி, பல்லாங்குழி, பொழில் விளையாட்டு, புனல் விளையாட்டு, குதிரை தாண்டுதல். மரம் ஏறுதல் என்று பருவத்திற்கும் வயதிற்கும் ஏற்ப விளையாட்டுகளைப் பகிர்ந்து கொண்டார்கள். மக்கள் தங்களுக்கு விருப்பமான விளையாட்டுகளையெல்லாம் ஆடினர்.

விளையாட்டு தரும் இன்பம் இத்தகையது என்பதனை அளவீடு செய்ய முடியாது.

**விளையாட்டுகள்**

1. உடலையும் மனத்தையும் தூய்மை செய்யும்.
2. தசை நார்களைச் செம்மைப்படுத்தும்.
3. மனதில் அமைதியையும் மகிழ்வையும் தரும்.

4. ஒற்றுமை மனப்பான்மையை வளர்க்கும்.

5. குழுவுணர்ச்சிக்குப் பாதுகாப்பு வழங்கும்.

சங்க இலக்கியத்தில் விளையாட்டுக்கலை என்னும் இவ்ஆய்வானது முன்னுரை, ஆய்வு நிறைவுரை நீங்கலாக ஐந்து இயல்களைக் கொண்டதாக அமைகின்றது.

முன்னுரையில் ஆய்வுத் தலைப்புத் தேர்வு. ஆய்வின் எல்லை; ஆய்வின் கருதுகோள்; ஆய்வின் அணுகுமுறை, ஆய்வின் நோக்கம், சுருக்கக் குறியீட்டு விளக்கம்; ஆய்வேட்டின் வடிவமைப்பு ஆகியன சுட்டிக் காட்டப்பெற்றுள்ளன.

**இயல் ஒன்று**

'விளையாட்டுக்கலை அறிமுகம்' என்னும் இவ்வியலில் பின்வரும் மெய்மைகள் விளக்கம் பெற்றுள்ளன.

விளையாட்டு ஓர் அரியகலை. இலக்கண இலக்கியங்களில் பந்தாட்டம், சிறுதேர் உருட்டல், கடல் விளையாட்டு, புனல் விளையாட்டு போன்ற பல விளையாட்டுகள் பற்றிய குறிப்புகள் இடம் பெற்றுள்ளன. நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம். நோயுள்ள வாழ்வு செல்வத்தைக் கரைத்துத் தாழ்வுண்டாக்கும். கல்வி வளம், கேள்வி வளம், அறவு வளம் முதலிய வளங்கள் பெற உடல் வளமும் நலமும் தேவை. அத்தேவையை நிறைவு செய்வது விளையாட்டுக்கலை. குழந்தைப் பருவ முதலே விளையாட்டுக்கலை வாழ்வில் முளைவிட்டு வளர்கிறது. குழந்தை கை கால் ஆட்டல், தவழ்தல், நிற்றல், நடத்தல் என்பன விளையாட்டுக் கலையின் விதைகளாகும்.

விளையாட்டுக்கலை ஓர் ஆக்க விளைவை உண்டாக்குவது பூத்தொடுத்தல் விரலுக்குப் பயிற்சி. புனலாடல் அனைத்து உறுப்புகளுக்கும் பயிற்சியாகும்.

**இயல் இரண்டு**

'சங்க இலக்கியத்தில் ஆடவர் விளையாட்டுகள்' எனும் இவ்இயல் பின்வரும் கருத்துகள் இடம் பெற்றுள்ளன. பொழில் விளையாட்டு, புனல் விளையாட்டு போன்ற ஆடவர் விளையாட்டுகள் பற்றிய கருத்துகள் விளக்கம் பெற்றுள்ளன. பொழிலாட்டு தூய் உயிர்க்காற்றுப் பெற்றுக்குருதிச் சுத்தம் பெறவழி வகுக்கும்.

பொழுதுபோக்குச் சூதாட்டம் அறிவாற்றலை வளர்க்கும். பொருள் வைத்தாடும் சூதாட்டம் நாட்டையும் வேந்தரையும் வாட்டி வதைக்கும். நீரில் மூழ்கித் தொட்டு விளையாடல் மூச்சுப் பயிற்சிக்கு வித்தாகும். கிளித்தட்டில் உப்புக் கொண்டு வருதல், நெல் கொண்டு வருதல் என்ற விளையாட்டுமுறை வாழ்வின் அடித்தள வளர்ச்சியையும், மலர்ச்சியையும் விளக்குவனவாகும்.

**இயல் மூன்று**

'சங்க இலக்கியத்தில் மகளிர் விளையாட்டுகள்' எனும் இவ்வியல் கீழ்க்காணும் உண்மைகளை விளக்கும். மகளிர் மற்றும் சிறுமியர்க்கான விளையாட்டுகள் பற்றிய குறிப்புகள் சங்க இலக்கியங்களில் பரவலாக இடம் பெற்றுள்ளன. ஒருநாளும் உணவை ஒழியாத வயிற்றுக்கு உண்டி கொடுத்து உயிர்காக்கும் மகளிர் சமையற்கலை உடலுறுப்புகள் அனைத்திற்கும் பயிற்சி கொடுக்கும். மனைப்பணிகள் செய்து களைப்படைந்த மகளிர் மாற்றுப்

பணியாகச் சில மனையக விளையாட்டுகளையும், மனைப்புற விளையாட்டுகளையும் மேற்கொள்வர். பூத்தொகுத்தல், பூத்தொடுத்தல், புனலாடல், கழங்கு, அம்மனை போன்ற மகளிர் விளையாட்டுகள் சங்க இலக்கியங்களில் பரவலாக இடம் பெற்றுள்ளன. விழாக்காலங்களில் குழுமிக் கைகொட்டி ஆடும் ஆட்டம் கும்மி ஆகும். பண்ணாங்குழி, தட்டாங்கல் போன்ற மனை அக விளையாட்டுகளும் புனலாடல், கோலாட்டம், கும்மி போன்ற மனைப்புற விளையாட்டுகளும் மகளிர்க்கு உரமும் உவகையும் ஊட்டும் விளையாட்டுகளாக அமைந்தன. இன்றைய மகளிர் டென்னிஸ், கபடி, பூப்பந்து, கூடைப்பந்து, தடகளப் போட்டி போன்றவற்றில் உலக அளவில் போட்டி போட்டுப் பரிசில் பெறும் அளவிற்கு வளர்ந்தமைக்குச் சங்க இலக்கியங்கள் காட்டும் மகளிர் விளையாட்டுகள் அடித்தளமாகும் என்பது மறுக்கமுடியாத உண்மையாகும்.

**இயல் நான்கு**

'சங்க இலக்கியத்தில் பொதுநிலை விளையாட்டுகள்' என்ற இயல் பின்வரும் கருத்துக்களை விளக்கமாக ஆய்வு செய்துள்ளது.

**'எல்லோரும் இன்புற்று இருக்க நினைப்பதுவே**

**அல்லாமல் ஒன்றும் அறியோம் பராபரமே'**

என்ற உயர்ந்த கருதுக்களைக் கொண்ட விளையாட்டு. பொதுநிலை விளையாட்டுகளில் உரையும் பாடலும் இடம்பெறுதல் இயலும். இசையும் நாடகமும் வளர்க்கும் தொண்டில் விளையாட்டின் பங்கு முதன்மையானது என்ற உண்மை விளக்கம் பெறும். சிலப்பதிகாரம் உரையிடையிட்ட பாட்டுடைச் செய்யுள்.

பொதுநிலை விளையாட்டுகள் இயலும் இசையும் வளர்க்கும் கலைக் கூடங்கள்.

**'ஓடும் நரியில் ஒரு நரிகிழநரி**

**கிழநரி முதுகினில் ஒரு பிடிநரைமயிர்'**

என்ற பாடல் கலந்த விளையாட்டு குழந்தைக்கு மொழி கற்பிக்கும் கல்விக் கூடம்.

**பூமியில் முளையாத நாத்து எது (முந்தாநாத்து)**

**'புருசன் தொடாத இடம் எது' (மனம்)**

என்பது போன்ற விடுகதை விளையாட்டு அறிவை வளர்க்கும் சிந்தனைக் கூடம்.

பொதுநிலை விளையாட்டுகள் பற்றிய குறிப்புகள் சங்க இலக்கியங்களில் இலங்கும் பான்மை விளக்கம் பெற்றுள்ளது.

## இயல் ஐந்து

'விளையாட்டின் பண்பும் பயனும்' என்ற இயலில் பின்வரும் உண்மைகள் விளக்கம் பெற்றுள்ளன.

நம் இல் ஆகிய உடம்பில் உள்ள நாடி நரம்புகள் அனைத்தும் ஒருங்கிணைந்து செயலாற்ற விளையாட்டுக்கலை பெரிதும் துணை செய்யும்.

விளையாட்டுக்கலை ஒற்றுமை, அமைதி, குழு உணர்வு, சமுதாய உணர்வு ஆகிய நல்ல பண்புகளை வளர்க்கும். தேய்ந்துபோன உறுப்புகளைச் சீர்செய்து செழுமைப்படுத்திச் செப்பனிட்டு நோய் போக்கி நலம் வளர்க்கும்.

**விளையாட்டுக்கள் உடல் வளர்க்கும் செவிலித்தாய்.**

**விளையாட்டுக் கலை மனம் வளர்க்கும் நற்றாய்.**

**விளையாட்டுக்கலை அறிவூட்டும் தந்தை**

**மலர்அரும்புகோணினால் மணம் குறையாது.**

**கரும்பு கோணினால் சுவை குறையாது.**

இரும்பு கோணினால் தோட்டியாகிப் பெரிய யானையை அடக்க உதவும்.

உடல் நரம்புகளில் கோணல் ஏற்பட்டால் உடல் நோய்பெருகும். உடம்பால் நோய் போக்கி உயிர் நலம் பெருக்கும் தாய்ப்பால் போல் விளையாட்டுக்கலை உடலையும் உயிரையும் வளர்க்கும் தாயாக விளங்கும்.

விளையாட்டுக்கலை 'உயிர்களை வாழவைக்கும் கடவுள்' என்ற உண்மை விளக்கப்பெற்றுள்ளது. உலகை வளர்க்கும் இறைவன் திருவிளையாட்டைப் போல், தெருவிளையாட்டுக்கலையும் உலகை வளமூட்டிவாழ வைக்கிறது. நிறைவுரை எனும் இவ்வியல் ஒவ்வொரு இயலிலும் கண்டறியப்பெற்ற மெய்மைகளைத் தொகுத்துத் தந்துள்ளது.

### மேலாய்வுக் களங்கள்

1. காலந்தோறும் விளையாட்டின் வளர்ச்சிப் பாகுபாடு.
2. சமுதாய வளர்ச்சிக்கு உடற்கல்வியின் பங்கு.
3. கலைகளில் சிறப்புடையது விளையாட்டுக்கலை

என்று ஆய்வு மேற்கொள்ளலாம்.

சங்க இலக்கியத்தில் ஏனைய கலைகளும் இடம்பெற்ற தன்மையை ஆராய இவ் ஆய்வு களமாக அமையுமாயின் அதுவே இவ் ஆய்வின் வெற்றி எனக் கருதலாம்.

துணைநூற்பட்டியலும், பின்இணைப்பும் அடுத்து அமைந்துள்ளன.

# துணைநூற் பட்டியல்

# துணைநூற்பட்டியல்

**முதன்மைச் சான்றுகள்**

1. நச்சினார்க்கினியர் (உ.அ.) பத்துப்பாட்டு, கழகம், சென்னை, மூ.ப. 1957.

2.வையாபுரிப்பிள்ளை. எஸ் சங்க இலக்கியம், பாரி நிலையம், சென்னை, இ.ப. 1967.

**சார்புச் சான்றுகள்**

அருணாசலம். ப., சிலப்பதிகாரச் சிந்தனை, கழகம், சென்னை, 1971.

ஆண்டாள் நச்சியார் திருமொழி, வர்த்தமானன் பதிப்பகம், சென்னை, 2003.

இளம்பூரணர் (உ.ஆ.) தொல்காப்பியம், பொருளதிகாரம், முல்லை நிலையம், சென்னை, இ.ப. 2000.

இளம்பூரணர்., (உ.ஆ.) தொல்காப்பியம் சொல்லதிகாரம், சென்னைப் பல்கலைக் கழகம், சென்னை, 2006.

இளம்பூரணர்., (உ.ஆ.) தொல்காப்பியம் எழுத்ததிகாரம், சென்னைப் பல்கலைக் கழகம், சென்னை, 2006.

இராமசாமி.மு.பெரி.மு., (உ.ஆ.) திருக்குறள், இந்து பப்ளிகேஷன்ஸ், 2, முதது கிருஷ்ணன் தெரு, பாண்டிபசார், சென்னை, 1997.

இராகவையங்கார். இரா., (உ.ஆ.) குறுந்தொகை அண்ணாமலைப் பல்கலைக்கழகம், அண்ணாமலை நகர், சிதம்பரம், 1958.

இராகவையங்கார். ரா., தமிழ்வரலாறு, அண்ணாமலைப் பல்கலைக்கழகம், அண்ணாமலை நகர், 1979.

இராமனாதன்.ஆறு. விஷ்ணுபுராணம், பிரேமா பிரசுரம், கோடம்பாக்கம், சென்னை, 1996 (ஓ.ப.)

இராமனாதன் அரு. (1989) (ப.ஆ.) சித்தர்பாடல்கள், பிரேமா பிரசுரம், 32 ஆற்காடு சாலை, சென்னை.

இராமலிங்க அடிகள், திருஅருட்பா,
இராமலிங்கர் பணிமன்றம்,
31, போயசு தோட்டம்,
சென்னை, 1981.

இராமலிங்கம். அரங்க. சங்க இலக்கியத்தில் வேந்தர்
ஐந்திணைப் பதிப்பகம், சென்னை.

இராமலிங்கம், அரங்க., 'திருக்குறளில் சித்தர் நெறி',
பாரதி புத்தகாலயம், சென்னை.

இராமலிங்கம், அரங்க., திருவள்ளுவர்,
பாரதி புத்தகாலயம், சென்னை.

இளங்கோவடிகள், சிலப்பதிகாரம்,
உமா பதிப்பகம்,
581, ஐயப்ப செட்டி தெரு, மண்ணடி,
சென்னை, 1995.

உருத்திரன் கண்ணனார், பட்டினப்பாலை,
சென்னைப் பல்கலைக்கழகம்,
சென்னை, 2006.

உருத்திரன்கண்ணனார், பெரும்பாணாற்றுப்படை,
சென்னைப் பல்கலைக்கழகம்,
சென்னை, 2006.

திருத்தக்கத்தேவர், சீவகசிந்தாமணி,
கழகம், சென்னை.

பரிமேலழகர் (உ.ஆ.) திருக்குறள்,
கழகம்,
சென்னை, மூ.ப. 1953.

கந்தையாபிள்ளை. ந.சி., திருவள்ளுவர்,
ஆசிரியர் நூற்பதிப்புக் கழகம்,
சென்னை, 1948.

கம்பன், கம்பராமாயணம்,
வர்த்தமானன் பதிப்பகம், சென்னை,
2002.

கருப்பையா. ச. (ப.ஆ.) செவ்வைச் சூடுவார்ப்பாகவதம்,
சாரு பதிப்பகம்,
இராமனாதபுரம், 1990.

குலசேரகர ஆழ்வார், திருமொழி,
வர்த்தமானன் பதிப்பகம்,
சென்னை, 2003.

கொங்குவேளிர், பெருங்கதை,
கழகம்,
சென்னை, 1973.

கோவிந்தசாமி.மு. திருக்குறள் நயவுரை,
பாரிநிலையம்,
சென்னை, 1962.

சஞ்சிவி. ந., (ப.ஆ.) 'திருக்குறள் ஆய்வு மலர்'
சென்னைப் பல்கலைக் கழகம்,
சென்னை, 1987.

சற்குணவதி. மு. 'யாரொடும்பகை கொள்ளற்க'
குணவதி பதிப்பகம், 2ஆம் தெரு,
ஆநந்த ப்ரியா இல்லம், பெரியார்
நகர், சென்னை, 2006.

சாம்பசிவம். ச. வள்ளுவர் தெள்ளுரை,
மதுரைத் திருவள்ளுவர் கழகம்,
மதுரை, 1969.

சிதம்பரநாதன் செட்டியார்.அ, (ப.ஆ.) தமிழ்ப்பேரகராதி,
சென்னைப் பல்கலைக் கழகம்,
சென்னை, 1957.

சிதம்பரநாதன் செட்டியார், அ., இளங்கோயின் கவி
கழகம்,
சென்னை, 1969.

சிதம்பரனார்.சாமி., சங்கப் புலவர் சன்மார்க்கம்,
இலக்கிய நிலையம்,
சென்னை, இ.ப. 1965.

சிவமணி. கு., (உ.ஆ.) திருவள்ளுவர் கலித்துறை,
சிவாநிலையம்,
தஞ்சாவூர், 1970.

சுப்பிரமணிய பாரதியார், பாரதியார் பாடல்கள்,
பூம்புகார் பிரசுரகம்,
63, பிராட்வே,
சென்னை, ஐ.ப. 1982.

சேக்கிழார், பெரியபுராணம்,
அரிசி மடம்,
திருப்பனந்தாள், 1950.

சேதுராமலிங்கம். வீ., தெம்மாங்குப் பூந்தமிழ்,
கண்ணதாசன் பதிப்பகம்,
சென்னை, 2003.

சோமசுந்தரனார், பொ.வே., (உ.ஆ.) கலித்தொகை,
கழகம்,
சென்னை, இ.ப. 1956.

சோமசுந்தரனார், பொ.வே., அகநானூறு,
கழகம்,
சென்னை, ஆ.ப. 1962.

சோமசுந்தரனார், பொ.வே., ஐங்குறுநூறு,
கழகம்,
சென்னை, ஆ.ப. 1973.

சோமசுந்தரனார், பொ.வே., யசோதரகாவியம்,
கழகம்,
சென்னை, ஆ.ப. 1987.

தண்டபாணி தேசிகர், ச. திருக்குறள் அழகும் அனமப்பும்,
தொல்காப்பியர் நூலகம்,
சிதம்பரம், இ.ப. 1969.

திருத்தக்க தேவர், சீவக சிந்தாமணி, கழகம், சென்னை, 1976.

திருநாவுக்கரசு, க.த. திருக்குறளில் கற்பனைத் திறனும் நாடக நலனும், சென்னைப் பல்கலைக் கழகம், சென்னை.

திருநாவுக்கரசு, க.த. திருக்குறளில் நீதி இலக்கியம், சென்னைப் பல்கலைக் கழகம், சென்னை, 1971.

திருமூலர், திருமந்திரம், தர்மபுர ஆதீனம், தர்மபுரி.

துரைசாமிப்பிள்ளை, புறநானூறு, கழகம், சென்னை, இ.ப. 1995.

தேவநேயப்பாவாணர். ஞா., தமிழிலக்கிய வரலாறு 1, 2, தமிழ்மணி பதிப்பகம், அகமது வணிக வளாகம், 203, திரு.வி.க. நெடுஞ்சாலை, சென்னை, ம.ப. 2003.

| | |
|---|---|
| தேவநேயப்பாவாணர். ஞா., | தமிழ்நாட்டு விளையாட்டுகள், தமிழ் மண்பதிப்பகம், சென்னை. |
| தொல்காப்பியர், | தொல்காப்பியம் பொருளதிகாரம், சென்னைப் பல்கலைகக்கழகம், சென்னை, 2006. |
| தொல்காப்பியர், | தொல்காப்பியம் சொல்லதிகாரம், சென்னைப் பல்கலைகக்கழகம், சென்னை, 2006. |
| நாராயணசாமி அய்யர். (உ.ஆ.) | நற்றிணை, கழகம், சென்னை, இ.ப. 1982. |
| பதிப்பாசிரியர் குழு, | பதினெண் கீழ்க்கணக்கு நூல்கள், நியூசெஞ்சுரி புக் ஹவுஸ், சென்னை, இ.ப. 1981. |
| பரிமேலழகர், (மு.ப.) | பரிபாடல், கழகம், சென்னை, 1958. |
| பாலுச்சாமி. நா., | வாழ்வியல் களஞ்சியம், தொகுதி–1, தஞ்சைப் பல்கலைக்கழகம், தஞ்சாவூர், 1986. |
| பாலுச்சாமி. நா., | வாழ்வியல் களஞ்சியம், தொகுதி–6, தஞ்சைப் பல்கலைக்கழகம், தஞ்சாவூர், 1986. |

பாலுச்சாமி. நா., வாழ்வியல் களஞ்சியம், தொகுதி–7, தஞ்சைப் பல்கலைக்கழகம், தஞ்சாவூர், 1986.

பாலுச்சாமி. நா., வாழ்வியல் களஞ்சியம், தொகுதி–8, தஞ்சைப் பல்கலைக்கழகம், தஞ்சாவூர், 1986.

பாலுச்சாமி. நா., வாழ்வியல் களஞ்சியம், தஞ்சைப் பல்கலைக்கழகம், தொகுதி–9, தஞ்சாவூர், 1986.

பிள்ளை. கே.கே.. தமிழக வரலாறும் மக்களும் பண்பாடும், தமிழ்நாட்டுப்பாட நூல் நிறுவனம், சென்னை.

பீட்டர்.ம. வள்ளுவத்தின் சீரும் சிறப்பும், பேதுரு பதிப்பகம், சென்னை, 2006.

பெரியாழ்வார், திருவாய்மொழி, வர்த்தமானன் பதிப்பகம், சென்னை, 2003.

பெருவாயில் முள்ளியார், ஆசாரக்கோவை,
கழகம்,
சென்னை, 1973.

பேராசிரியர். உ.ஆ., தொல்காப்பியம், பொருளதிகாரம்,
கழகம்,
சென்னை, 1975.

புலியூர்க்கேசிகன் (உ.ஆ.) மணிமேகலை,
பாரிநிலையம்,
சென்னை, ப.அ. 2001.

மாணிக்கவாசகனார், ஞா., (உ.ஆ.) சிலப்பதிகாரம்,
உமா பதிப்பகம்,
58, ஐயப்ப செட்டி தெரு, மண்ணடி,
சென்னை.

மாணிக்கவாசகம்.ஞா., புறநானூறு மூலமும் உரையும்,
உமா பதிப்பகம், 1998.

மாணிக்கவாசகம்.ஞா., திருவாசகம்,
கங்கை புத்தக நிலையம், 13,
தீனதயாளு தெரு, தியாகராய நகர்,
சென்னை–17, 2003.

| | |
|---|---|
| வேங்கடசாமி. மயிலை. சீனி., | சங்க காலத்தமிழக வரலாற்றில் சில செய்திகள், |
| | கழகம், |
| | சென்னை, 2002. |
| வையாபுரிப்பிள்ளை, எஸ். (ப.ஆ.) | சிற்றிலக்கியத் திரட்டு 1 , 2, |
| | சென்னைப் பல்கலைக்கழகம், |
| | சென்னை, 2001. |
| வையாபுரிப்பிள்ளை, எஸ். (ப.ஆ.) | புறத்திரட்டு, |
| | சென்னைப் பல்கலைக்கழகம், |
| | சென்னை, 2001. |
| ஜகந்நாதன், கி.வா. (தொ.ஆ.) | குழந்தை உலகம் |
| | கழகம், |
| | சென்னை, 1963. |
| ஜகந்நாதன், கி.வா. (தொ.ஆ.) | மலையருவி, |
| | சென்னை, இ.ப. 1970. |
| ஜம்புலிங்கம். அ., | சங்ககால வேந்தர்கள், |
| | சமுதாயப்பணி, |
| | இந்துமதி பதிப்பகம், |
| | சென்னை, 2003. |

| | |
|---|---|
| செல்லையா, நவராஜ் | விளையாட்டுகளுக்குப் பெயர் வந்தது எப்படி? |
| டேவிட்டேனியல்ராஜ். ஜே., | சிலம்பமும் அடிமுறைகளும் |
| பாலசுப்பிரமணியம். இரா., | தமிழ்நாட்டு விளையாட்டுகள் |
| பொதுவன். செங்கை. | பழங்கால விளையாட்டுகள் |

# பின்னிணைப்பு

# பின்னிணைப்பு

# விளையாட்டுத்துறையில் வழங்கப்பெறும் சொற்கள்

## 1. ATHLETE (உடலாளர்)

இச்சொல் கிரேக்கச் சொல்லாகும். அத்லால் என்றால் போட்டி என்பது பொருளாகும். அதோடு தொடர்புடைய மற்றொரு சொல்லும் உள்ளது. அதனை அதலான் என்பர். அதற்குப் பரிசு என்பதும் பொருளாகும்.

கிரேக்கநாட்டில் நடைபெற்ற போட்டிகளில் பரிசினைப் பெறுவதற்காகப் போட்டியில் கலந்துகொண்ட ஆற்றல் மிகு வீரனை 'அத்லெட்' என்னும் பெயரில் அழைத்தனர்.

கிரேக்கர்கள் காலத்தும் அவர்களைத் தொடர்ந்து ரோமானியர்கள் காலத்தும் இப்பொருளில்தான் வீரர்கள் அழைக்கப்பட்டார்கள். காலம் மாறமாற விளையாட்டுப் போட்டிகளில் நுணுக்கமும் தேர்ச்சியும் மிகமிக 'அத்லெட்' என்னும் சொல்லுக்கு வேறு பொருளையும் கண்டார்கள்.

இச்சொல்லுக்கு உடற்பயிற்சியில் தேர்ந்தவன், உடல் நலமும் நெஞ்சுரமும் உடையவன் என்னும் பொருளையே கொண்டனர். அதனால் இச்சொல்லுக்கு ஏற்ற தமிழ்ச்சொல்லாக உடலாளர் என்னும் சொல்லைக் கையாண்டனர். இதற்கு உடலைச் சிறப்பாக ஆளக்கூடியவர் என்பதே பொருளாகும்.

## 2. COACH (பயிற்சியாளர்)

பயிற்சியாளர், பொறுப்பானவர் என்ற பொருளில் இச்சொல் வழக்கத்தில் பயன்பாட்டிற்கு வந்திருக்கலாம். தன்னுடன் பயிற்சிக்கு வருபவர்களை உடனழைத்து வந்தமையால் இப்பெயர் வழங்கப்பட்டிருத்தல் வேண்டும். 'கோச்' என்பவர் சிறப்பான பயிற்சியைத்தரக் கூடியவர் என்னும் பொருளிலும் வழங்கப்பட்டிருக்கலாம்.

## 3. DRILL MASTER (பி.டி. மாஸ்டர்)

பள்ளிகளிலும், கல்லூரிகளிலுமுள்ள உடற்கல்வித் துறையின் பொறுப்பாசிரியர் இப்பெயரால் அழைக்கப்பட்டார். உடலுக்குப் பயிற்சி தருகின்ற ஆசிரியர் என்பதால் உடற்கல்வியாசிரியர் என்று அழைக்கப்பட்டார்.

விளையாட்டுத்துறையில் பணிபுரியும் ஆசிரியர்கள் மாணவர்களது உடலையும், உள்ளத்தையும் பண்படுத்தி வளர்க்கின்ற பணியில் ஈடுபட்டமையால் உடற்கல்வி ஆசிரியர் என்ற பெயரைப் பெற்றனர். உடற்பயிற்சிக்கு முக்கியத்துவம் தந்தமையாலும் இப்பெயரால் ஆசிரியர்கள் அழைக்கப்பட்டனர்.

## 4. EXERCISE (உடற்பயிற்சி)

இச்சொல் இலத்தீன் மொழிச்சொல்லாகும். இதனுடைய உட்பொருள் மிருகங்களை வெளியே விரட்டு அல்லது வெளியேவிடு என்பது ஆகும்.

உடற்பயிற்சியானது உடலைத் தூய்மையாக்கி, நல்ல நினைவுகளை மனதில் அடைத்து வைக்கிறது என்ற உண்மையான அந்த எண்ணத்தோடு இச்சொல் பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளது.

**5. MATCH (போட்டி)**

பொழுதுபோக்கிற்காக ஆடுவது (ழுயஅந) விளையாட்டு ஆகும். ஒருகுழு மற்றொரு குழுவுடன் ஆடும்போது போட்டி ஆட்டம் (ஆஹகூஊழ) என்ற பொருள் தருகிறது.

வாழ்க்கையில் பொருத்தம் பார்ப்பது போன்று விளையாட்டிலும் பொருத்தம் பார்த்துள்ளார்கள் என்பதனால் வாழ்க்கைக்கு இணையாக விளையாட்டையும் போட்டியையும் சேர்த்து வைத்துள்ளார்கள் என்றால் வாழ்க்கைக்கு இணையாக விளையாட்டையும் வைத்துள்ளார்கள் என்றே கொள்ளவேண்டியுள்ளது.

**6. TEAM (குழு)**

இச்சொல்லுக்குத் தமிழில் ‘குழு’ என்பது பொருளாகும். மற்றும் சிலர் அணி என்றும்இச்சொல்லுக்குப் பொருள் சேர்த்தனர்.

ஓரிடத்தில் ஒழுங்காக வைக்கவேண்டும். அது ஓரினத்தின் ஒரே தொகுதியாக இருக்க வேண்டும். தூக்கிச் செல்லப்படும் படுக்கை போன்று இருக்கவேண்டும் என்னும் இச்சொல் வழக்கே நாளடைவில் குழு என்னும் பெயரைப் பெற்றது.

**7. RELAY (தொடர் ஓட்டம்)**

ஒவ்வொரு குழுவிலும் நால்வர் வீதம் ஒவ்வொருவராகத் தொடர்ந்து ஓடி முடிக்கும் நிகழ்ச்சியைத் தொடர் ஓட்டம் என்று பெயரிட்டழைப்பர். ரிலே என்னும் இச்சொல்பிரெஞ்சு மொழிச் சொல்லாகும்.

ஒட்டப்பந்தய அளவிலும் ஒருவர் ஓடிப்போய் முன்னே நிற்கின்றவரிடம் குறுந்தடியைத் தந்துவிட்டு நின்று கொள்ள, அவர் அங்கிருந்து ஓட்டத்தைத் தொடர அங்கே ஓட்டம் தொடர்கிறது. இவ்வாறு ஆள்மாற்றி ஓடுகின்ற ஓட்டம் தொடர் ஓட்டம் ஆகும்.

## 8. UMPIRE (போட்டியாளரின் நடுவர்)

இரண்டு குழுக்கள் விளையாடும்போது அதனை நடத்தித் தருகின்ற பொறுப்பேற்று எல்லோர்க்கும் மேலாக உயர்நிலையில் நிற்கின்ற ஒருவர் இரண்டு குழுக்களுக்கும் மேற்பட்டவராக இருப்பவர். அவருக்கு இணைவேறொருவர் இல்லை.

அம்பயர் என்பவருக்கு யாரும் வேண்டாதவர்கள் இல்லை. போட்டியை நல்ல முறையில் நடத்தித் தரவேண்டும். அவர் யாருக்கும் உற்றார் உறவினர் அல்லர்.

போட்டியில் ஏற்படும் குழப்பத்தைப் போக்க, நல்ல முறையில் ஆரோக்கியமான வழியில் போட்டியை நடத்தித்தர வேண்டும் என்ற பொருளிலேயே அம்பயர் என அழைக்கப்பட்டார்.

## 9. RACE (ஓட்டம்)

ஓடுகளப் போட்டியில் முக்கிய இடத்தைப் பெறுவது ஓட்டங்களாகும். ஓட்டத்தை 'சுஹஊநு' என்னும் பொருளில் அழைத்தனர். போட்டியில் கலந்துகொள்வோர் அனைவரும் ஏதேனும் லட்சியம் ஒன்றையே கொண்டு ஓடுவதால் இப்பெயர் வந்தது.

**10. SCORE (கணக்கு)**

வெற்றி எண் என்னும் பொருளில் இச்சொல் ஆளப்பட்டுள்ளது. விளையாட்டில் வெற்றிக்கணக்கையே இச்சொல் குறிப்பிடுகின்றது.

**11. TOURNAMEMT ('தொடர் போட்டி ஆட்டம்')**

ஓரிருமுறை ஆட்டங்களில் ஆட்டம் முடிந்து போனால் அதைப் போட்டி ஆட்டம் என்றும், பல குழுக்கள் ஒன்று சேர்ந்து ஓரிடத்திலிருந்து இறுதி வெற்றி காணும்வரை தொடர்ந்து போட்டியிட்டு ஆடுவதையே தொடர் போட்டி ஆட்டம் என்றும் அழைக்கின்றனர்.

கழக அகராதி இச்சொல்லுக்குப் பந்தய விளையாட்டு, வீரக்களியாட்டக்காட்சி, பொது ஆடரங்கு என்று பொருள் குறித்துள்ளது.

**12. NET (வலை)**

பந்தாட்டங்களில் மிக முக்கியமான இடத்தைப் பெற்றிருப்பது வலையாகும். கைப்பந்தாட்டம், பூப்பந்தாட்டம், வளையப்பந்தாட்டம், மேசைப் பந்தாட்டம், டென்னிஸ் போன்ற விளையாட்டுகளின் போது நீள அகலங்களில் வேறுபாடு இருப்பினும் அமைப்பில் ஓர் ஒற்றுமை உண்டு. வலை சிறு சிறு இடைவெளியோடு பின்னப்பட்டிருக்கும்.

**13. GYMNASIUM**

இச்சொல் நான்கு சுவர்களுக்குள் உள் அரங்கமாக உருவாகும் பயிற்சியைக் குறிப்பதாக அமைந்துள்ளது. கூடைப் பந்தாட்டம், குத்துச்சண்டை, மல்யுத்தம் போன்றவை உள்ளரங்குகளில் நடைபெற்றது.

**14. INTRAMURAL (உள்ளிடைப்போட்டி)**

உள்ளுக்குள்ளேயே நடத்தப்படும்போட்டிக்கு உள்ளிடைப் போட்டி என்று பெயர். இச்சொல் இலத்தீன் மொழிச்சொல்லமைப்பாகும். ஒருபள்ளியிலோ, ஒரு குழுவிலோ இருப்பவர்களுக்கிடையே நடைபெறுகின்ற போட்டி என்று பொருள்படும்.

**15. CONTEST (போட்டி)**

போட்டியிடு என்னும் பொருளில் வழங்கப்படுகிறது. இரண்டு குழுக்களுக்கிடையே சச்சரவு ஏதேனும் நடந்து அவர்களுக்குச் சாட்சியாகச் செல்பவரையும் குறித்தது. இச்சொல் இது போட்டியிடுவதையே மையப்பொருளாகக் கொண்டுள்ளது.

**16. TROPHY (பரிசளிப்பு)**

விளையாட்டு மற்றும் ஓட்டப் பந்தயங்களில் விமர்சையாக நடைபெறும் பரிசளிப்பு நிகழ்ச்சி விழாவாகும். மேடைகளில் பளபளப்பாக வைக்கப்பட்டிருக்கும் கோப்பைகளுக்கு இப்பெயர் உண்டு. இச்சொல் கிரேக்கச் சொல். இச்சொல்லுக்கு ஓடச் செய்தல் என்பது பொருள்.

பந்தயங்களில் வெற்றிபெற்றவர்களுக்குப் பரிசாக வழங்கப்பட்ட கோப்பை என்ற பொருளும் இதற்கு உண்டு.

**17. STADIUM (இடம் – அரங்கம்)**

அரங்கம் என்ற பொருளே நிலைத்த பொருளாக உள்ளது.

# சங்க இலக்கியத்தில் விளையாட்டுக் கலை

*முனைவர் பிஎச்.டி., பட்டப்பேற்றிற்காக*
*சென்னைப் பல்கலைக்கழகத்திற்கு*
*அளிக்கப்பெறும் ஆய்வேடு*


ஆய்வாளர்
**திருமதி. க. கனகாபாய்**
**எம்.ஏ., எம்ஃபிளட்., எம்ஃபில்.,**
முனைவர் பட்ட பகுதிநேர ஆய்வாளர்,
தமிழ்த்துறை

மேற்பார்வையாளர்
**முனைவர் திருமதி எம். சற்குணவதி**
முதுநிலை விரிவுரையாளர்
தமிழ்த்துறை





**சென்னைப் பல்கலைக்கழகம்**
சென்னை – 600 005

**அக்டோபர் –2007**

# ஆய்வு நிறைவுரை

"காலை எழுந்தவுடன் படிப்பு - பின்பு
கனிவு கொடுக்கும் நல்ல பாட்டு
மாலை முழுதும் விளையாட்டு - என்று
வழக்கப் படுத்திக் கொள்ளு பாப்பா"

- பாரதியார்

# ஆய்வு நிறைவுரை

சங்ககாலத்தே மக்கள் வீரமும் விவேகமும் கொண்டவர்களாக விளங்கினர். மக்கள் தரத்தின் அடிப்படையில் தங்கள் உணவு முறைகளையும் பழக்கவழக்கங்களையும் அமைத்துக்கொண்டார்கள்.

தொழில்கள் அடிப்படையில் மக்களின் வாழ்வியல் முறையினை அமைத்துக்கொண்டனர். பொழுதுபோக்கு நிகழ்ச்சிகளை மாலைக் காலத்தே அமைத்துக்கொண்டார்கள். விழாக்கள் போன்ற காலங்களில் மக்கள் தங்கள் விருப்பத்திற்கேற்ப ஆடல், பாடல், இசை, விளையாட்டு நிகழ்ச்சிகளையும் அமைத்துக்கொண்டனர்.

கோலாட்டம், சிலம்பம், கும்மி, பல்லாங்குழி, பொழில் விளையாட்டு, புனல் விளையாட்டு, குதிரை தாண்டுதல். மரம் ஏறுதல் என்று பருவத்திற்கும் வயதிற்கும் ஏற்ப விளையாட்டுகளைப் பகிர்ந்து கொண்டார்கள். மக்கள் தங்களுக்கு விருப்பமான விளையாட்டுகளையெல்லாம் ஆடினர்.

விளையாட்டு தரும் இன்பம் இத்தகையது என்பதனை அளவீடு செய்ய முடியாது.

**விளையாட்டுகள்**

1. உடலையும் மனத்தையும் தூய்மை செய்யும்.
2. தசை நார்களைச் செம்மைப்படுத்தும்.
3. மனதில் அமைதியையும் மகிழ்வையும் தரும்.

4. ஒற்றுமை மனப்பான்மையை வளர்க்கும்.

5. குழுவுணர்ச்சிக்குப் பாதுகாப்பு வழங்கும்.

சங்க இலக்கியத்தில் விளையாட்டுக்கலை என்னும் இவ்ஆய்வானது முன்னுரை, ஆய்வு நிறைவுரை நீங்கலாக ஐந்து இயல்களைக் கொண்டதாக அமைகின்றது.

முன்னுரையில் ஆய்வுத் தலைப்புத் தேர்வு. ஆய்வின் எல்லை; ஆய்வின் கருதுகோள்; ஆய்வின் அணுகுமுறை, ஆய்வின் நோக்கம், சுருக்கக் குறியீட்டு விளக்கம்; ஆய்வேட்டின் வடிவமைப்பு ஆகியன சுட்டிக் காட்டப்பெற்றுள்ளன.

**இயல் ஒன்று**

'விளையாட்டுக்கலை அறிமுகம்' என்னும் இவ்வியலில் பின்வரும் மெய்மைகள் விளக்கம் பெற்றுள்ளன.

விளையாட்டு ஓர் அரியகலை. இலக்கண இலக்கியங்களில் பந்தாட்டம், சிறுதேர் உருட்டல், கடல் விளையாட்டு, புனல் விளையாட்டு போன்ற பல விளையாட்டுகள் பற்றிய குறிப்புகள் இடம் பெற்றுள்ளன. நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம். நோயுள்ள வாழ்வு செல்வத்தைக் கரைத்துத் தாழ்வுண்டாக்கும். கல்வி வளம், கேள்வி வளம், அறவு வளம் முதலிய வளங்கள் பெற உடல் வளமும் நலமும் தேவை. அத்தேவையை நிறைவு செய்வது விளையாட்டுக்கலை. குழந்தைப் பருவ முதலே விளையாட்டுக்கலை வாழ்வில் முளைவிட்டு வளர்கிறது. குழந்தை கை கால் ஆட்டல், தவழ்தல், நிற்றல், நடத்தல் என்பன விளையாட்டுக் கலையின் விதைகளாகும்.

விளையாட்டுக்கலை ஓர் ஆக்க விளைவை உண்டாக்குவது பூத்தொடுத்தல் விரலுக்குப் பயிற்சி. புனலாடல் அனைத்து உறுப்புகளுக்கும் பயிற்சியாகும்.

**இயல் இரண்டு**

'சங்க இலக்கியத்தில் ஆடவர் விளையாட்டுகள்' எனும் இவ்இயல் பின்வரும் கருத்துகள் இடம் பெற்றுள்ளன. பொழில் விளையாட்டு, புனல் விளையாட்டு போன்ற ஆடவர் விளையாட்டுகள் பற்றிய கருத்துகள் விளக்கம் பெற்றுள்ளன. பொழிலாட்டு தூய் உயிர்க்காற்றுப் பெற்றுக்குருதிச் சுத்தம் பெறவழி வகுக்கும்.

பொழுதுபோக்குச் சூதாட்டம் அறிவாற்றலை வளர்க்கும். பொருள் வைத்தாடும் சூதாட்டம் நாட்டையும் வேந்தரையும் வாட்டி வதைக்கும். நீரில் மூழ்கித் தொட்டு விளையாடல் மூச்சுப் பயிற்சிக்கு வித்தாகும். கிளித்தட்டில் உப்புக் கொண்டு வருதல், நெல் கொண்டு வருதல் என்ற விளையாட்டுமுறை வாழ்வின் அடித்தள வளர்ச்சியையும், மலர்ச்சியையும் விளக்குவனவாகும்.

**இயல் மூன்று**

'சங்க இலக்கியத்தில் மகளிர் விளையாட்டுகள்' எனும் இவ்வியல் கீழ்க்காணும் உண்மைகளை விளக்கும். மகளிர் மற்றும் சிறுமியர்க்கான விளையாட்டுகள் பற்றிய குறிப்புகள் சங்க இலக்கியங்களில் பரவலாக இடம் பெற்றுள்ளன. ஒருநாளும் உணவை ஒழியாத வயிற்றுக்கு உண்டி கொடுத்து உயிர்காக்கும் மகளிர் சமையற்கலை உடலுறுப்புகள் அனைத்திற்கும் பயிற்சி கொடுக்கும். மனைப்பணிகள் செய்து களைப்படைந்த மகளிர் மாற்றுப்

பணியாகச் சில மனையக விளையாட்டுகளையும், மனைப்புற விளையாட்டுகளையும் மேற்கொள்வர். பூத்தொகுத்தல், பூத்தொடுத்தல், புனலாடல், கழங்கு, அம்மனை போன்ற மகளிர் விளையாட்டுகள் சங்க இலக்கியங்களில் பரவலாக இடம் பெற்றுள்ளன. விழாக்காலங்களில் குழுமிக் கைகொட்டி ஆடும் ஆட்டம் கும்மி ஆகும். பண்ணாங்குழி, தட்டாங்கல் போன்ற மனை அக விளையாட்டுகளும் புனலாடல், கோலாட்டம், கும்மி போன்ற மனைப்புற விளையாட்டுகளும் மகளிர்க்கு உரமும் உவகையும் ஊட்டும் விளையாட்டுகளாக அமைந்தன. இன்றைய மகளிர் டென்னிஸ், கபடி, பூப்பந்து, கூடைப்பந்து, தடகளப் போட்டி போன்றவற்றில் உலக அளவில் போட்டி போட்டுப் பரிசில் பெறும் அளவிற்கு வளர்ந்தமைக்குச் சங்க இலக்கியங்கள் காட்டும் மகளிர் விளையாட்டுகள் அடித்தளமாகும் என்பது மறுக்கமுடியாத உண்மையாகும்.

**இயல் நான்கு**

'சங்க இலக்கியத்தில் பொதுநிலை விளையாட்டுகள்' என்ற இயல் பின்வரும் கருத்துக்களை விளக்கமாக ஆய்வு செய்துள்ளது.

**'எல்லோரும் இன்புற்று இருக்க நினைப்பதுவே**

**அல்லாமல் ஒன்றும் அறியோம் பராபரமே'**

என்ற உயர்ந்த கருதுக்களைக் கொண்ட விளையாட்டு. பொதுநிலை விளையாட்டுகளில் உரையும் பாடலும் இடம்பெறுதல் இயலும். இசையும் நாடகமும் வளர்க்கும் தொண்டில் விளையாட்டின் பங்கு முதன்மையானது என்ற உண்மை விளக்கம் பெறும். சிலப்பதிகாரம் உரையிடையிட்ட பாட்டுடைச் செய்யுள்.

பொதுநிலை விளையாட்டுகள் இயலும் இசையும் வளர்க்கும் கலைக் கூடங்கள்.

**‘ஓடும் நரியில் ஒரு நரிகிழநரி**

**கிழநரி முதுகினில் ஒரு பிடிநரைமயிர்’**

என்ற பாடல் கலந்த விளையாட்டு குழந்தைக்கு மொழி கற்பிக்கும் கல்விக் கூடம்.

**பூமியில் முளையாத நாத்து எது (முந்தாநாத்து)**

**‘புருசன் தொடாத இடம் எது’ (மனம்)**

என்பது போன்ற விடுகதை விளையாட்டு அறிவை வளர்க்கும் சிந்தனைக் கூடம்.

பொதுநிலை விளையாட்டுகள் பற்றிய குறிப்புகள் சங்க இலக்கியங்களில் இலங்கும் பான்மை விளக்கம் பெற்றுள்ளது.

## இயல் ஐந்து

‘விளையாட்டின் பண்பும் பயனும்’ என்ற இயலில் பின்வரும் உண்மைகள் விளக்கம் பெற்றுள்ளன.

நம் இல் ஆகிய உடம்பில் உள்ள நாடி நரம்புகள் அனைத்தும் ஒருங்கிணைந்து செயலாற்ற விளையாட்டுக்கலை பெரிதும் துணை செய்யும்.

விளையாட்டுக்கலை ஒற்றுமை, அமைதி, குழு உணர்வு, சமுதாய உணர்வு ஆகிய நல்ல பண்புகளை வளர்க்கும். தேய்ந்துபோன உறுப்புகளைச் சீர்செய்து செழுமைப்படுத்திச் செப்பனிட்டு நோய் போக்கி நலம் வளர்க்கும்.

**விளையாட்டுக்கள் உடல் வளர்க்கும் செவிலித்தாய்.**

**விளையாட்டுக் கலை மனம் வளர்க்கும் நற்றாய்.**

**விளையாட்டுக்கலை அறிவூட்டும் தந்தை**

**மலர்அரும்புகோணினால் மணம் குறையாது.**

**கரும்பு கோணினால் சுவை குறையாது.**

இரும்பு கோணினால் தோட்டியாகிப் பெரிய யானையை அடக்க உதவும்.

உடல் நரம்புகளில் கோணல் ஏற்பட்டால் உடல் நோய்பெருகும். உடம்பால் நோய் போக்கி உயிர் நலம் பெருக்கும் தாய்ப்பால் போல் விளையாட்டுக்கலை உடலையும் உயிரையும் வளர்க்கும் தாயாக விளங்கும்.

விளையாட்டுக்கலை 'உயிர்களை வாழவைக்கும் கடவுள்' என்ற உண்மை விளக்கப்பெற்றுள்ளது. உலகை வளர்க்கும் இறைவன் திருவிளையாட்டைப் போல், தெருவிளையாட்டுக்கலையும் உலகை வளமூட்டிவாழ வைக்கிறது. நிறைவுரை எனும் இவ்வியல் ஒவ்வொரு இயலிலும் கண்டறியப்பெற்ற மெய்மைகளைத் தொகுத்துத் தந்துள்ளது.

### மேலாய்வுக் களங்கள்

1. காலந்தோறும் விளையாட்டின் வளர்ச்சிப் பாகுபாடு.
2. சமுதாய வளர்ச்சிக்கு உடற்கல்வியின் பங்கு.
3. கலைகளில் சிறப்புடையது விளையாட்டுக்கலை

என்று ஆய்வு மேற்கொள்ளலாம்.

சங்க இலக்கியத்தில் ஏனைய கலைகளும் இடம்பெற்ற தன்மையை ஆராய இவ் ஆய்வு களமாக அமையுமாயின் அதுவே இவ் ஆய்வின் வெற்றி எனக் கருதலாம்.

துணைநூற்பட்டியலும், பின்இணைப்பும் அடுத்து அமைந்துள்ளன.